- Farida Mulyaningsih
- Erwin Setyo Kriswanto

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk Kelas II SD/MI

PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk Kelas II SD/MI

Disusun oleh:
- Farida Mulyaningsih
- Erwin Setyo Kriswanto

Editor:
- Fitriani Lestari H.
- Retno Hastuti

Ilustrator:
- D. Wisnu Kinardi
- Dewi Isnaeni

Desainer kover:
- R. Prastyanto

Perwajahan:
- Nugroho Y.
- Aprilina Catur P.
- Rahayu Kusuma

Ukuran Buku : 17,6 x 25 cm

372.8
FAR FARIDA Mulyaningsih
p Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan/Farida Mulyaningsih,
Erwin Setyo Kriswanto; editor, Fitriani Lestari H., Retno Susanti;
ilustrator, D. Wisnu Kinardi, Dewi Isnaeni.—Jakarta: Pusat Perbukuan,
Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
viii, 144 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 144
Indeks
Untuk kelas II SD/MI
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-030-6 (jil. 2i)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) I. Judul
II. Erwin Setyo Kriswanto III. Fitriani Lestari H. IV. Retno Susanti
V. D. Wisnu Kinardi VI. Dewi Isnaeni

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional
Tahun 2010

Diperbanyak oleh . . . .

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Kementerian Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karya -nya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*down load*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta,   April 2010

Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Salam jumpa teman-teman.
Puji syukur kami panjatkan
kepada Tuhan Yang Maha Esa
atas selesainya penyusunan
buku pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ini.

Jasmani yang sehat itu penting.
Dalam jasmani yang sehat,
ada jiwa yang kuat.
Dengan jasmani yang sehat,
kamu tetap bugar mengikuti pelajaran.
Kamu juga tetap sehat dan penuh semangat.

Selamat atas keberhasilanmu
sekarang sudah duduk di kelas II SD.
Buku ini akan menyertai pembelajaranmu.
Pembelajaran yang menyenangkan.
Pembelajaran penjasorkes dengan cara tematik.
Mudah mudahan kamu menyukainya.

Ayo, tingkatkan kesegaran jasmanimu.
Lakukan kegiatan-kegiatan olahraga.
Lakukan secara teratur dan rutin.
Jasmani yang segar memudahkan dirimu dalam belajar.

Rajin-rajinlah kamu dalam belajar.
Jaga baik-baik kesehatanmu.
Ikuti arahan gurumu,
jangan lupa selalu berdoa.
Semoga kamu berhasil.

Klaten, Januari 2009

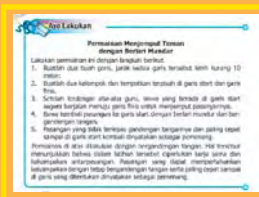
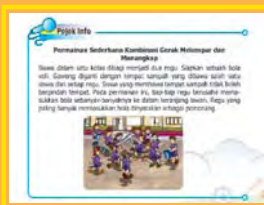
Penulis

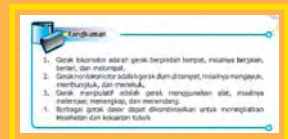
Tentang Buku Ini

Halo teman teman.
Salam olahraga.
Perkenalkan temanmu Oca dan Edo.
Mereka akan menemanimu belajar dengan buku ini.
Buku ini disusun berdasarkan tema.
Di antaranya tema permainan dan olahraga,
aktivitas senam,
aktivitas ritmik, aktivitas di air
aktivitas luar sekolah, serta kesehatan.
Buku ini terdiri atas 11 bab.
Agar lebih mudah mempelajari buku ini,
yuk kenali bagian-bagiannya.

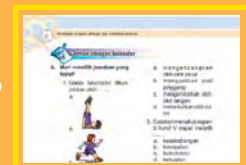
Pembangkit Motivasi
Bagian ini menggambarkan
hal yang akan kamu pelajari
dan uraian tentang apa yang kamu capai
setelah mempelajari bab ini.

Bagian ini berisi kata kunci.
Kata kunci tentang apa
yang dipelajari dalam setiap
babnya.

Pada bagian ini Oca dan Edo
mengajakmu berlatih.
Keterampilan motorikmu
semakin berkembang.

Di sini Oca dan Edo mendapat tambahan pengetahuan.
Simaklah isinya agar pengetahuanmu bertambah.

Di bagian ini terdapat materi ringkas tiap bab.
Untuk memudahkanmu memahami seluruh isi bab.

Bagian ini berisi soal-soal materi tiap bab.
Kerjakanlah soal soal ini
untuk mengukur pemahamanmu.

Di sini Oca dan Edo mengajakmu berlatih
soal untuk persiapan ulangan semester.

Latihan Ulangan Kenaikan Kelas

Untuk persiapan kenaikan kelas
Oca dan Edo mengajakmu berlatih soal
pada bagian ini.
Agar kamu sukses naik kelas.

Glosarium

alat reproduksi : bagian-bagian tubuh kita yang berfungsi untuk melanjutkan keturunan
american grip : memegang raket dengan cara bagian tangan antara ibu jari dengan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan tangkai raket
awalan : ancang-ancang
backhand grip : memegang raket seperti forehand grip, tetapi posisi V tangan digeser ke arah dalam (badan)

Kamu dapat menemukan arti kata
atau istilah yang sulit pada bagian ini.

Untuk menemukan kembali istilah
penting secara cepat,
kamu bisa membaca bagian ini.

Nah, itulah sekilas tentang buku ini.
Rajinlah belajar,
agar kamu menjadi anak cerdas.
Giatlah berlatih,
agar badanmu sehat dan kuat.
Jangan lupa berdoa setiap memulai belajar.

Da tar Isi

Bab I

Variasi Gerak Dasar

Tema: Permainan dan Olahraga

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Jalan, lari, dan lompat

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Memutar, mengayun, dan menekuk

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Melempar, menangkap, menendang, dan menggiring bola

Mari berlatih variasi gerak dasar.
Jalan, lari, dan lompat berbagai gaya.
Jalan, lari, dan lompat melewati rintangan.
Lalu memutar dan mengayun tangan.
Lakukan dengan variasi.
Lakukan pula gerak manipulatif dengan bola.
Melempar, menangkap, menendang, dan menggiring bola.
Gerakan-gerakan ini melatih ketangkasanmu.
Badanmu pun menjadi sehat dan kuat.

Kata Kunci

• gerak lokomotor • gerak nonlokomotor • gerak manipulatif • jalan • lari • lompat • lempar • tangkap • memutar • mengayun • menekuk • menendang • menggiring

Lihatlah Oca.
Dia sedang bermain engklek.
Engklek dengan satu dan dua kaki.
Kaki melompat dan meloncat
secara bergantian.
Dia bermain dengan senang.
Itulah salah satu contoh variasi melompat.
Yuk, lakukan variasi gerakan yang lain.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.1
Bermain engklek

A. Gerak Lokomotor

Ada banyak variasi jalan, lari, dan lompat.
Ayo, kita lakukan bersama.

1. Variasi Jalan

a. Jalan Jinjit dan Jalan Jongkok

Edo berjalan jinjit.
Berjalan berarti melangkahkan kaki.
Berjalan jinjit berarti melangkah dengan
mengangkat tumit dan
ujung kaki menapak tanah.
Coba tirukan jalan jinjit.
Bagaimana jalan jongkok itu?
Perhatikan gerakan Edo.
Jalan jongkok diawali posisi jongkok.
Lutut ditekuk menghadap ke depan.
Posisi badan dan kepala tegak.
Kedua telapak kaki sedikit jinjit.
Dengan posisi itu,
cobalah berjalan jongkok.
Langkahkan kaki kanan.
Saat kaki kanan menapak,
kaki kiri melangkah.

Lakukan jalan jinjit dan jalan jongkok bergantian.
Dengarkan aba-aba guru.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.2
Jalan jinjit dan jalan jongkok

b. Variasi Jalan Biasa dan Jalan Tegap

Dengarkan aba-aba guru.
Aba-aba, ”Maju jalan!”
artinya berjalan biasa.
Jalan biasa badan tegak.
Kedua lengan mengayun bebas.
Langkahkan kaki kiri, ayunkan tangan kanan.
Langkahkan kaki kanan, ayunkan tangan kiri.
Aba-aba guru, ”Langkah tegap maju, jalan.”
Artinya, kamu harus berjalan langkah tegap.
Langkah tegap, sikap badan tegak.
Kaki melangkah lutut lurus.
Tangan mengepal.
Ayunkan lengan lurus
sebatas pundak.
Lakukan gerakan ini
dengan gembira.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.3
Berjalan langkah biasa dan tegap

2. Variasi Berlari

a. Berlari Cepat

Lari berarti melangkah dengan kecepatan tinggi.

Lari cepat berarti lari dengan sekencang-kencangnya.

Berlari cepat, lutut diangkat tinggi.

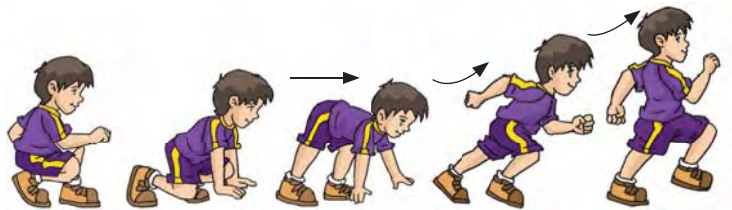
Tangan diayun ke depan bergantian.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.4 Berlari cepat

b. Berlari dengan Start Jongkok

Pernahkah kamu melihat lomba lari?

Perhatikan gambar-gambar berikut.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.5 Berlari dengan start jongkok

Mula-mula posisi jongkok.

Kaki kiri di depan.

Kaki kanan di belakang.

Ketika terdengar aba-aba ”bersedia”, ambil posisi berikut.

1) Badan agak condong ke depan.

2) Pandangan lurus ke depan.
3) Lutut kaki kanan menyentuh tanah, di samping tumit kaki kiri.
4) Telapak tangan menyentuh tanah. Posisi tangan selebar bahu, lurus di samping kaki.

Ketika terdengar aba-aba ”siap”, ambil posisi berikut.

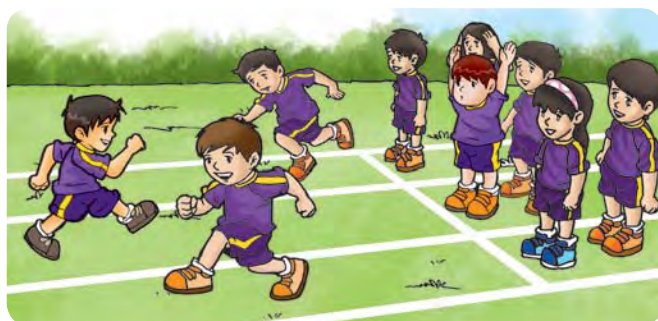
1) Lutut kaki diangkat.
2) Kepala, punggung, dan pantat lurus mendatar.
3) Pandangan mengarah ke depan.

Saat terdengar aba-aba ”ya”, berlarilah secepatnya.
Ketika akan memasuki garis finis,
jangan kurangi kecepatan lari.
Sikap badan dibusungkan ke depan.

Sumber: *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*, Mochamad Djumakir A. Widya, RajaGrafindo Persada, 2004

Variasi Berjalan dan Berlari Berbalik Arah

Yuk, bermain dengan variasi jalan dan lari.
Bagilah teman sekelasmu menjadi dua kelompok.
Guru membuat garis di sebelah kanan dan kiri.
Kelompok pertama ada di sebelah kanan.
Kelompok kedua ada di sebelah kiri.
Kelompok pertama dan kedua saling berhadapan.
Lakukan permainan sesuai bunyi peluit guru.
Peluit berbunyi sekali tanda jalan biasa.
Peluit berbunyi dua kali tanda berjalan jongkok.
Peluit berbunyi tiga kali tanda berlari cepat.
Peluit berbunyi empat kali tanda berbalik arah,
lalu berjalan jongkok.
Gerakan kelompok pertama dan kedua berlawanan arah.

Guru membunyikan peluit tanpa urut.
Perhatikan bunyi peluit.
Anak yang gerakannya salah, keluar lapangan.
Jagalah keselamatan.
Hati-hati bergerak agar tidak menabrak teman.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

3. Variasi Melompat dan Meloncat

Hari ini Edo dan teman-teman berolahraga.
Mereka berlatih variasi melompat dan meloncat.
Melompat diawali dengan satu kaki.
Meloncat diawali dengan dua kaki.

a. Melompat Melewati Rintangan Gawang

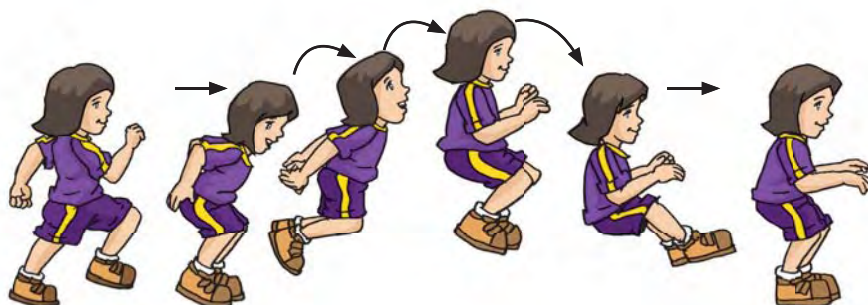
Edo dan teman-teman berbaris berjajar.
Di depan mereka berjajar beberapa gawang.
Tinggi gawang antara 30 sampai 40 cm.
Satu per satu, siswa melewati gawang.
Mereka melompati gawang dengan benar.
Sebelum melompat, diawali berjalan dan berlari.
Kemudian mereka melompat.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.6 Melompat rintangan

b. **Loncat Kanguru**
Sikap awal berdiri, badan agak dibungkukkan.
Kedua lutut dan siku tangan ditekuk.
Pandangan ke depan.
Meloncatlah dengan kedua kaki.
Kedua kaki ditolakkan bersama-sama.
Mendaratlah menggunakan telapak kaki bagian depan.
Saat mendarat, lutut mengeper.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.7 Loncat kanguru

c. **Meloncat dengan Awalan**
Meloncat dapat diawali dengan berlari.
Berlari sebagai variasi, lalu meloncat.
Kemudian mendarat dengan dua kaki.
Caranya sebagai berikut.
Berlari ke depan sampai batas tolakan.

Sampai batas tolakan, kedua kaki dirapatkan.
Tolakkan kedua kaki,
lalu meloncatlah sejauh-jauhnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.8 Meloncat dengan awalan

B. Gerak Nonlokomotor

Ada banyak variasi gerakan memutar, mengayun, dan menekuk.
Variasi-variasi tersebut terlihat dalam latihan-latihan seperti berikut.

1. Membungkuk Memutar Tangan

Bagaimana membungkuk sambil memutar tangan?
Posisi badan berdiri tegak.
Kaki dibuka selebar bahu.
Kemudian bungkukkan badan.
Kedua tangan menjuntai ke bawah.
Buat putaran tangan ke kanan, ke atas, ke kiri, dan ke bawah.
Lakukan lagi mulai dari samping kiri.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.9 Membungkuk memutar tangan

2. Mengayun Tangan Menyentuh Kaki

Sikap awal berdiri tegak.
Kedua tangan direntangkan.
Lakukan sesuai hitungan.
Hitungan 1:
Tangan kiri diayunkan menyentuh kaki kanan.
Tangan kanan lurus ke arah atas.
Hitungan 2:
Kembali ke posisi awal, tangan direntangkan.
Hitungan 3:
Tangan kanan diayunkan menyentuh kaki kiri.
Tangan kiri lurus ke atas.
Lakukan berulang kali.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.10 Tangan diayun menyentuh kaki

3. Variasi Menekuk Lutut

a. Duduk Menekuk Lutut

Mula-mula duduk telunjur.
Tekuk kaki kiri, lalu tekuk kaki kanan.
Kaki kembali telunjur.
Lalu tarik dan tekuk kedua lutut.
Tahan beberapa hitungan.
Ikuti aba-aba guru.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.11 Duduk menekuk lutut

b. Berdiri Menekuk Lutut

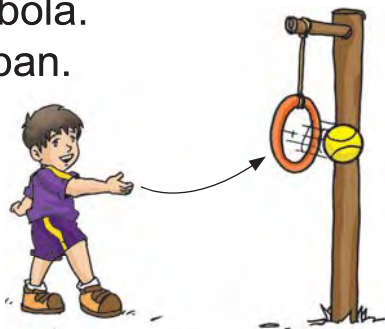
Lihatlah Edo berdiri menekuk lutut.
Posisi badan berdiri tegak.
Tekuk kedua lutut.
Tangan memegang lutut.
Badan sedikit membungkuk.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.12 Berdiri menekuk lutut

C. Gerak Manipulatif

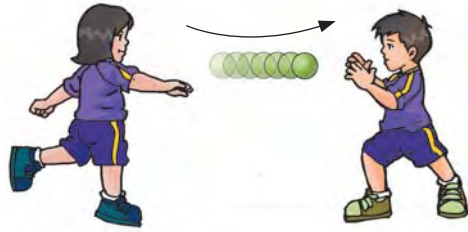
Anak-anak berlatih gerakan menggunakan bola. Mereka melempar, menangkap, menendang, dan menggiring bola.

1. Melempar Bola Melewati Ban

Anak-anak berdiri 3 meter di depan ban.
Saat melempar bola, kaki kanan di depan.
Tangan kanan memegang bola.
Lemparkan bola melewati ban.
Cobalah terus hingga berhasil.
Tetaplah bersemangat dan jangan pantang menyerah.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.13
Melempar bola melewati ban

2. Menangkap Bola

Satu anak melempar bola.
Anak yang lain menangkapnya.
Saat menangkap bola,

kedua tangan dirapatkan di depan dada.
Kedua tangan terbuka ke arah bola.
Pandangan mata ke arah bola.
Posisi badan berubah-ubah sesuai arah bola.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.14 Menangkap bola

3. Menendang Bola

Menendang bola menggunakan bola besar.
Untuk anak seusiamu cukup gunakan bola plastik.
Posisi badan berada di belakang bola.
Kaki kiri berada di depan.
Kaki kanan berada di belakang.
Posisi badan agak condong ke depan.
Kedua tangan bebas bergerak menahan keseimbangan.
Ayunkan kaki kanan ke belakang.
Bola ditendang dengan kaki kanan.
Pandangan ke arah bola.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.15 Menendang bola

4. Menahan Bola

Berdiri sesuai arah datangnya bola.
Kaki kanan di depan, lutut sedikit ditekuk.
Badan agak condong.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.16 Menahan bola

Kaki yang menahan bola selalu di depan.
Pandangan mengarah ke bola.

Sumber: *Dasar-Dasar Sepak Bola,* Danny Mielke, Pakar Raya, 2007

Pojok Info

Berikut berbagai cara menendang bola.

a. Menendang dengan punggung kaki.
b. Menendang dengan kaki bagian dalam.
c. Menendang dengan kaki bagian luar.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Ayo, Lakukan!

Menendang dan Menahan Bola Berpasangan

Berbarislah berpasangan dan berhadapan.
Jarak hadap antarpasangan 3 meter.
Jarak ke samping antarsiswa 2 meter.
Siswa saling mengoper bola sambil berjalan ke depan.
Mula-mula berjalan menempuh jarak 5 meter.
Kemudian berlari dengan jarak 15 meter.
Lakukan dengan disiplin, kompak, dan sesuai petunjuk guru.

5. Menggiring Bola ke Depan

Bagaimana menggiring bola yang benar?
Sikap awal berdiri tegak.
Bola diletakkan di depan kaki.
Setelah terdengar aba-aba ”mulai”,
giring bola ke depan.

Bola digiring dengan cara ditendang.
Ditendang dengan kaki kanan dan kiri bergantian.
Mula-mula menggiring dengan berjalan.
Kemudian menggiring bola dengan berlari.
Usahakan bola tidak terlepas dari kaki.
Lakukan menggiring bola melintasi lintasan.
Lintasan berbelok-belok.
Bola tidak boleh keluar lintasan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.17 Menggiring bola ke depan dan berbelok-belok

Rangkuman

1. Bentuk variasi gerakan jalan, lari, dan lompat sebagai berikut.
    a. Jalan jinjit, jalan jongkok, jalan biasa, dan jalan tegap.
    b. Berlari cepat, berlari dengan start jongkok, dan berlari berbalik arah.
    c. Melompat melewati rintangan, meloncat dengan awalan, dan loncat kanguru.
2. Bentuk variasi gerakan memutar, mengayun, dan menekuk.
    a. Membungkuk memutar tangan.
    b. Mengayun tangan menyentuh kaki.
    c. Duduk dan berdiri menekuk lutut.

3. Bentuk variasi gerakan melempar, menangkap, menendang, dan menggiring bola.
   a. Melempar bola melewati ban.
   b. Menangkap bola.
   c. Menendang dan menahan bola berpasangan.
   d. Menggiring bola ke depan dan berbelok-belok.

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Edo berjalan.
   Tumitnya diangkat dan jari kaki menapak tanah.
   Edo berjalan . . . .
   a. di tempat   b. jinjit   c. jongkok
2. Aba-aba, ”Langkah tegap maju, jalan.”
   Gerakan Oca jalan . . . .
   a. biasa   b. tegap   c. di tempat
3. Berjalan langkah biasa.
   Aba-abanya . . . .
   a. maju jalan
   b. langkah tegap maju, jalan
   c. jalan di tempat, gerak
4. Oca bergerak ke arah depan atas.
   Salah satu kakinya diangkat.
   Oca sedang . . . .
   a. melompat
   b. berjinjit
   c. berjalan jongkok

5. Berlari start jongkok.
   Aba-aba ”bersedia”, posisi . . . .
   a. telapak tangan diletakkan di tanah
   b. lutut kaki diangkat
   c. lari secepatnya
6. Oca memutar lengan ke depan.
   Badan berporos pada . . . .
   a. bahu
   b. pergelangan tangan
   c. pinggang
7. Edo duduk menekuk lututnya.
   Sikap awalnya adalah . . . .
   a. duduk jongkok
   b. duduk telunjur
   c. duduk bersila
8. Oca menangkap bola.
   Kedua tangan . . . .
   a. rapat, terbuka, dan mengarah ke bola
   b. rapat dan mengarah ke belakang
   c. rapat dan terbuka
9. Menangkap bola, posisi badan . . . .
   a. selalu mengarah ke depan
   b. mengarah ke samping
   c. berubah-ubah sesuai arah bola
10. Menendang bola dapat dilakukan dengan . . . .
    a. punggung kaki
    b. pergelangan kaki
    c. tumit

B. Mari mengisi dengan jawaban yang tepat!

1. Edo berjalan jongkok.
   Lutut ditekuk menghadap . . . .

2. ’’Bersedia, siap, ya,” merupakan aba-aba . . . .
3. Posisi awal mengayun tangan menyentuh kaki adalah . . . .
4. Saat mengiring bola, gerakan tangan berfungsi . . . .
5. Posisi badan saat menendang bola adalah . . . .

C. Mari Mempraktikkan!

Praktikkan gerakan melempar dan menangkap bola.

Untuk melakukannya ikuti petunjuk dari gurumu.

1. Berbarislah berpasangan dan berhadapan.
   Jarak hadap antarpasangan 3 meter.
   Jarak ke samping antarsiswa 2 meter.
2. Perhatikan gerakan melempar dan menangkap bola yang dicontohkan guru.
3. Lakukan gerakan melempar dan menangkap bola dengan pasangan masing-masing.

Guru akan memberi penilaian terhadap ketangkasan, kerja sama, dan kedisiplinan.

Bab II

Kebugaran Jasmani 1

Tema: Aktivitas Pengembangan

Materi pembelajaran pada bab ini

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Melatih kekuatan otot lengan

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Melatih kekuatan otot tungkai

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Melatih keseimbangan statis dan dinamis

Kebugaran badan sangat penting bagi kita.
Apabila badan bugar,
kamu akan lebih gesit bergerak.
Agar badanmu tetap bugar,
ayo, praktikan latihan kekuatan otot.
Praktikkan pula latihan keseimbangan statis dan dinamis.
Jangan lupa biasakan diri berlatih sesuai petunjuk.

Kata Kunci

- otot lengan • otot tungkai • keseimbangan statis
- keseimbangan dinamis

Lihatlah Edo.
Edo kuat mengangkat seember air.
Semua itu karena otot lengan Edo kuat.
Agar otot lengan kuat, diperlukan latihan.
Bagaimana caranya?
Ayo, kita praktikkan gerakan-gerakannya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.1
Mengangkat ember mengandalkan otot lengan

A. Melatih Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai

Lengan dan tungkai sering digerakkan.
Kekuatan ototnya membantumu beraktivitas.
Oleh karena itu, kamu harus melatih kekuatannya.

1. Melatih Kekuatan Otot Lengan

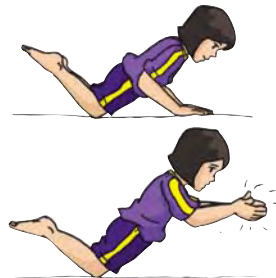
a. Menarik Tangan Teman

Lakukan di atas matras.
Mula-mula berdiri tegak.
Tubuh bersebelahan dan saling berhadapan.
Kedua kaki dibuka agak lebar.
Tangan saling berjabatan.
Pegang erat-erat.
Setelah aba-aba ”ya”, tangan saling menarik.
Tahan beberapa saat dan jangan dilepaskan.
Setelah aba-aba ”cukup”,
kembali ke posisi semula.

Tangan tidak saling menarik lagi.
Kemudian baru melepaskan pegangan.
Lakukan dengan kerja sama dan
berhati-hati.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.2
Menarik tangan teman

b. Dorong dan Tepuk

Sikap awal badan telungkup.
Lutut menumpu pada alas.
Lengan sedikit bengkok.
Kedua kaki diangkat sedikit.
Dorong badan ke atas.
Ketika badan di atas,
tangan bertepuk.
Kemudian tangan ke
bawah menyangga tubuh.
Gerakan ini dilakukan
dengan cepat.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.3
Dorong dan tepuk

c. Menggantung dan Berganti Tempat

Latihan ini dilakukan dengan alat.
Alat yang digunakan berupa tangga.
Tinggi tangga kira-kira 130 cm.
Mula-mula berdiri di bawah tangga.
Memanjatlah dari tepi bagian dalam.

Pegang tangga bagian atas.
Gantungkan badanmu.
Bergeraklah maju.
Lakukan dengan hati-hati.

Sumber: *Senam Artistik: Teori dan Metode Pembelajaran Senam,* Agus Mahendra, FPOK–Universitas Pendidikan Indonesia, 2003

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.4
Menggantung dan berganti tempat

2. Melatih Kekuatan Otot Tungkai

a. Naik Turun Bangku

Mula-mula berdiri tegak di depan bangku.
Kemudian naik turun bangku dengan kedua kaki bergantian.
Lakukan berulang-ulang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.5
Naik turun bangku

b. Jangkit Berantai

Mula-mula berdiri berbaris ke belakang.
Jumlah barisan dua atau lebih.
Pegang salah satu kaki teman di depan.
Lakukan jangkit secara bersamaan.
Lakukan dengan kerja sama yang baik dan gembira.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.6
Jangkit berantai

Lakukan gerakan-gerakan sesuai petunjuk.
Agar kamu terhindar dari cedera.
Keselamatan juga tetap terjaga.

Bermain Jarum Jam

Kegiatan ini akan melatih kekuatan otot lenganmu.
Bentuklah kelompok terdiri atas enam anak.
Kemudian ikutilah langkah-langkah berikut.

a. Posisi awal badan telungkup.
b. Posisi tubuh saling membelakangi teman.
c. Angkat badan dengan kedua tangan dan ujung kaki.
d. Berputarlah dengan menggerakkan tangan ke samping searah jarum jam.
e. Lakukan dengan kompak dan tetap gembira.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

B. Melatih Keseimbangan

Saat diam dan bergerak,
tubuh kita memiliki keseimbangan.
Oleh karena itu, kita tidak terjatuh.
Keseimbangan dilakukan oleh bagian tubuh.
Otak sebagai pengatur keseimbangan.
Misalnya berjalan di pematang sawah.
Otak berpikir bagaimana agar tidak terjatuh.
Kemudian tangan dan kaki menjaga keseimbangan.

1. Keseimbangan Statis

Keseimbangan statis dilakukan
tanpa berpindah tempat.
Keseimbangan ini perlu dilatih.
Bagaimana melakukannya?

a. Mengangkat Salah Satu Lutut

Sikap awal berdiri tegak.
Kedua kaki rapat.
Kedua tangan direntangkan.
Kemudian salah satu lutut diangkat.
Angkat hingga paha lurus ke depan.
Tahan beberapa saat.
Lakukan secara bergantian.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.7
Mengangkat lutut

b. Berdiri Menirukan Kapal Terbang

Perhatikan gerakan Edo.
Sikap awal berdiri tegak.
Kedua tangan direntangkan.
Angkat dan luruskan kaki kanan ke belakang.
Badan condong ke depan.
Gerakan badan menjaga keseimbangan.
Pandangan ke depan.
Bertahanlah beberapa saat.
Lakukan juga dengan kaki kiri.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.8
Sikap kapal terbang

2. Keseimbangan Dinamis

Keseimbangan dinamis dilakukan dengan berpindah tempat.
Bagaimana melatih keseimbangan dinamis?
Perhatikan gerakan Oca berikut.
Oca berjalan di lintasan.
Sikap awal berdiri tegak.
Oca meletakkan sebuah buku di atas kepala.
Oca mulai berjalan perlahan-lahan.
Dia menjaga keseimbangan agar buku tidak jatuh.

Sesekali Oca melakukannya dengan berjalan jinjit.
Lakukan latihan keseimbangan sesuai petunjuk guru.
Agar kamu tidak terjatuh.
Tetaplah bersemangat berlatih.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.9
Latihan keseimbangan dinamis

Pojok Info

Manfaat berlatih keseimbangan sebagai berikut.

a. Melatih kekuatan dan kelenturan.
b. Postur tubuh menjadi baik, karena ada proses pelurusan.
c. Meningkatkan kecerdasan.

Sumber: *Senam Artistik: Teori dan Metode Pembelajaran Senam,* Agus Mahendra, FPOK–Universitas Pendidikan Indonesia, 2003

Ayo, Lakukan!

Berlatihlah Sikap Lilin

Kamu akan melakukan sikap lilin.
Gerakan ini akan melatih keseimbanganmu.
Lakukanlah secara berpasangan dengan temanmu.
Lakukanlah dengan langkah-langkah berikut.

1. Berbaringlah menghadap ke atas.
2. Angkatlah kaki lurus ke atas.
3. Kedua tangan menahan pinggul.
4. Temanmu akan memegang kakimu.
5. Tahan sampai beberapa detik.
6. Ketika kamu menahan, temanmu akan melepaskan kakimu.
7. Lakukan dengan disiplin dan kerja sama yang baik.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Rangkuman

1. Cara melatih otot lengan:
   a. menarik tangan teman;
   b. dorong dan tepuk; serta
   c. menggantung dan berganti tempat.
2. Cara melatih otot tungkai:
   a. naik turun bangku; dan
   b. jangkit berantai.
3. Keseimbangan statis dilakukan tanpa berpindah tempat.
   Contoh latihan keseimbangan statis:
   a. mengangkat salah satu lutut; dan
   b. berdiri menirukan kapal terbang.
4. Keseimbangan dinamis dilakukan dengan berpindah tempat.
   Contohnya berjalan di lintasan sambil membawa buku.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Oca melatih kekuatan otot . . . .
   a. lengan
   b. tungkai
   c. paha

2. Menarik tangan teman.
   Posisi kedua tangannya saling . . . .
   a. mendorong
   b. berjabatan
   c. bertepuk tangan

3. Menggantung pada tangga, dapat melatih kekuatan . . . .
   a. lengan
   b. punggung
   c. pinggang
4. Latihan kekuatan otot tungkai dengan . . . .
   a. menggantung di tangga
   b. melempar bola besar
   c. jangkit berantai
5. Pada gerakan jangkit berantai, tangan memegang . . . .
   a. salah satu kaki teman
   b. pundak teman
   c. salah satu tangan teman
6. Melatih keseimbangan statis dengan . . . .
   a. berjalan di titian
   b. berjalan jinjit
   c. sikap kapal terbang
7. Berdiri mengangkat salah satu kaki. Kedua tangan . . . .
   a. direntangkan
   b. lurus ke depan
   c. memegang pinggang
8. Melatih keseimbangan dinamis dengan . . . .
   a. berjalan jinjit
   b. sikap kapal terbang
   c. mengangkat salah satu lutut
9. Permainan jarum jam melatih kekuatan otot . . . .
   a. perut
   b. lengan
   c. paha

10. Bermain jarum jam, posisi badan . . . .
    a. telungkup
    b. jongkok
    c. berdiri

B. Mari mengisi dengan jawaban yang tepat!

1. Melakukan gerakan dorong dan tepuk.
   Ketika badan di atas, tangan . . . .
2. Naik turun bangku melatih kekuatan otot . . . .
3. Gerakan jangkit berantai.
   Sikap awalnya adalah . . . .
4. Keseimbangan dinamis dilakukan dengan berpindah . . . .
5. Mengangkat salah satu kaki.
   Melatih keseimbangan . . . .

C. Mari mempraktikkan!

Praktikkan gerakan naik turun bangku.

Untuk melakukannya ikuti petunjuk dari gurumu.

1. Sediakan peralatan berupa matras dan bangku.
2. Pilihlah pasanganmu, lalu lakukan gerakan naik turun bangku bergantian dengan pasanganmu.
3. Setiap siswa melakukan gerakan dalam waktu 1 menit.
4. Saat kamu melakukan gerakan, pasanganmu akan membantu menghitung jumlah gerakan yang kamu lakukan.

Guru akan memberi penilaian terhadap rasa percaya diri, kecepatan, dan kedisiplinan.

Bab III

Senam Ketangkasan 1

Tema: Aktivitas Senam

Materi pembelajaran pada bab ini

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Senam ketangkasan sederhana

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Variasi senam ketangkasan

Melompat dan meloncat.
Itulah contoh senam ketangkasan dasar.
Ayo, praktikkan dengan variasi menggunakan alat.
Lakukan dengan sistematis dan luwes.
Senam ketangkasan membuat badanmu sehat dan bugar.

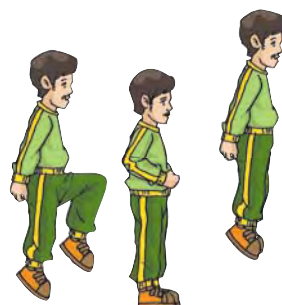
Kata Kunci

• senam ketangkasan • melompat • meloncat

Siswa kelas II akan berolahraga.
Mereka akan berlatih senam ketangkasan dasar.
Apa saja senam ketangkasan dasar itu?
Perhatikan dan ikuti gerakan mereka.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.1
Bersiap melakukan senam

A. Senam Ketangkasan Sederhana

Pak Adi melompat dan meloncat.
Sikap awal berdiri tegak.
Kemudian Pak Adi melompat.
Pak Adi menolakkan satu kakinya.
Setelah itu, Pak Adi meloncat.
Pak Adi menolakkan kedua kakinya.
Edo dan Oca menirukannya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.2
Melompat dan meloncat

1. Melompat ke Berbagai Arah

Sikap awal berdiri tegak.
Kedua tangan berada di samping.
Setelah aba-aba ”ya”, badan melompat ke depan.
Kemudian melompat ke belakang, dan ke samping kanan kiri.

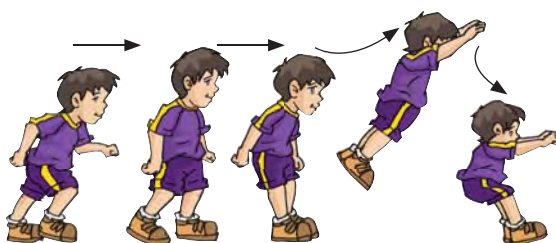
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.3
Melompat ke depan, belakang, dan samping

2. Meloncat ke Berbagai Arah

Oca melakukan gerakan meloncat.
Posisi badan Oca tegak.
Pandangan Oca mengarah ke depan.
Kedua tangannya berada di samping.
Pak Adi memberikan aba-aba ”ya”.
Badan diangkat lalu meloncat ke depan.
Aba-aba berikutnya meloncat ke belakang.
Kemudian meloncat ke samping kanan dan kiri.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.4
Meloncat ke depan, belakang, dan ke samping

3. Meloncat dengan Awalan Lari

Gerakan ini diawali lari.
Awalan lari sejauh 5 meter.
Kecepatan lari sedang.
Setelah berlari, tolakkan kedua kaki.
Saat mendarat, badan condong ke depan.
Tangan lurus ke depan dan kaki agak ditekuk.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 3.5

Meloncat dengan awalan lari

Ayo, Lakukan!

Mempraktikkan Berbagai Gerakan Melompat dan Meloncat

Praktikkan berbagai gerakan senam ketangkasan.
Buatlah lingkaran di lapangan.
Guru akan memandumu di tengah lingkaran.
Lakukan gerakan-gerakan berikut.

a. Melompat ke depan dan ke belakang.
b. Melompat ke kanan dan ke kiri.
c. Meloncat ke depan dan ke belakang.
d. Meloncat ke kanan dan ke kiri.

Lakukan sesuai aba-aba guru.
Lakukanlah dengan gembira, kompak, dan percaya diri.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

B. Variasi Senam Ketangkasan

Agar lebih mengasyikkan, lakukan senam ketangkasan menggunakan alat.
Bagaimana senam ketangkasan menggunakan alat?
Ayo, ikuti gerakan Edo dan Oca.

1. Meloncat Menggunakan Boks

Bagaimana meloncat menggunakan boks?
Perhatikan gerakan Edo.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.6
Meloncat menggunakan boks

Sikap awal berdiri tegak di atas boks.
Kemudian meloncat dengan mengayunkan tangan dan kaki.
Ketika mendarat, menggunakan kedua kaki.
Posisi kedua tangan lurus ke depan.
Saat mendarat kedua kaki mengeper.

2. Melangkah dan Mengayun Simpai

Oca berlatih ketangkasan menggunakan simpai.
Posisi awal berdiri tegak dan kaki rapat.
Kedua tangan di depan dada memegang simpai.
Kaki kanan dilangkahkan ke kanan.
Tangan kanan mengayun simpai ke kanan.
Kemudian ayunkan simpai ke arah kiri.
Kaki kiri melangkah ke kiri.
Lakukan gerakan ini beberapa kali dengan luwes.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 3.7

Melangkah dan mengayun simpai

3. Loncat Tali

Bagaimana melakukan gerakan ini?
Sikap awal berdiri tegak.
Kedua tangan memegang tali.
Tali berada di belakang tubuh.
Kemudian tali diputar dari belakang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 3.8

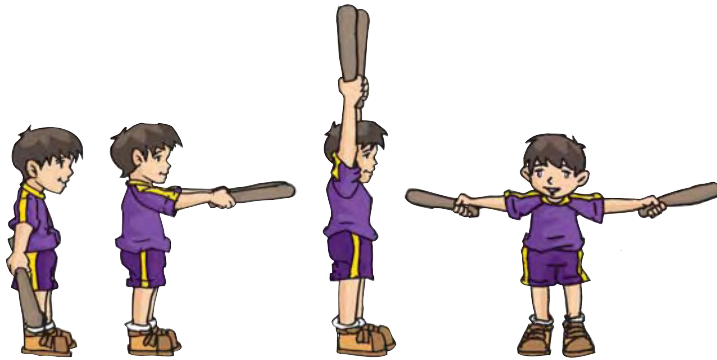
Loncat tali

Tali diputar ke atas, depan, bawah, dan seterusnya.
Meloncatlah sebelum tali sampai di bawahmu.
Lakukan beberapa kali dengan gembira dan berhati-hati.

4. Mengayunkan Gada

Gada biasa digunakan dalam permainan kasti.
Gada dapat digunakan untuk senam ketangkasan.
Salah satunya dengan gerakan mengayun.
Untuk anak seusiamu cukup gunakan gada kecil.
Lakukan dengan sikap awal berdiri tegak.
Pandangan lurus ke depan.
Kedua tangan memegang gada di samping badan.
Kemudian luruskan tangan ke depan.
Lalu luruskan kedua tangan ke atas.

Setelah itu, rentang gada ke samping.
Lakukan beberapa kali.

Sumber: *Buku Diktat Mata Kuliah Senam Irama*, Tim Senam, Prodi PJKR Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 3.9
Mengayun gada

Pojok Info

Senam ketangkasan dapat menggunakan alat peraga.
Pada saat menggunakan alat, kamu harus berhati-hati.
Jangan sampai melukai atau membahayakan teman.
Gunakan sesuai dengan keperluan.
Selesai dipakai, letakkan dan simpan kembali.

Ayo, Lakukan!

Mempraktikkan Loncat Tali

Praktikkan gerakan loncat tali.
Guru akan menghitung loncatanmu dalam waktu satu menit.
Ayo, hitung berapa kali loncatan yang dapat kamu lakukan.
Lakukan dengan disiplin dan sesuai petunjuk guru.

Rangkuman

1. Berikut contoh senam ketangkasan sederhana.
   a. Melompat ke berbagai arah.
   b. Meloncat ke berbagai arah.
   c. Meloncat dengan awalan lari.
2. Berikut contoh variasi senam ketangkasan.
   a. Meloncat menggunakan boks.
   b. Melangkah dan mengayun simpai.
   c. Loncat tali.
   d. Mengayunkan gada.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Posisi awal melompat ke kanan dan ke kiri adalah . . . .
   a. berdiri tegak
   b. duduk telunjur
   c. lari sedang
2. Meloncat ke berbagai arah.
   Pandangan mengarah ke . . . .
   a. atas
   b. bawah
   c. depan
3. Meloncat ke berbagai arah.
   Kedua tangan berada di . . . badan.
   a. samping
   b. bawah
   c. atas

4. Meloncat dengan awalan lari.
   Kecepatan larinya harus . . . .
   a. rendah
   b. sedang
   c. tinggi
5. Agar gerakan lentur,
   senam ketangkasan dilakukan . . . .
   a. sekali saja
   b. dua kali
   c. berulang-ulang
6. Meloncat dengan awalan lari.
   Posisi badan saat mendarat adalah . . . .
   a. membungkuk
   b. condong ke depan
   c. miring
7. Meloncat menggunakan boks.
   Pada saat mendarat menggunakan . . . .
   a. satu kaki
   b. kedua kaki
   c. kedua lutut
8. Edo meloncat di atas boks.
   Posisi kedua kaki pada saat mendarat . . . .
   a. kaku
   b. lurus
   c. mengeper
9. Melangkah dan mengayun simpai.
   Kedua tangan memegang simpai di . . . .
   a. depan dada
   b. depan pinggang
   c. atas kepala

10. Edo melakukan senam menggunakan . . . .
    a. gelang
    b. simpai
    c. gada

B. Mari mengisi dengan jawaban yang tepat!

1. Gada biasa digunakan dalam permainan . . . .
2. Sikap awal meloncat menggunakan boks adalah . . . .
3. Gerakan loncat tali.
   Meloncatlah . . . tali sampai di bawah.
4. Posisi awal ketika mengayun simpai, kaki harus . . . .
5. Meloncat dengan awalan lari.
   Pada saat mendarat, kedua tangan . . . .

C. Mari mempraktikkan!

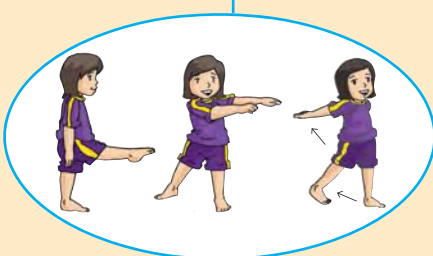
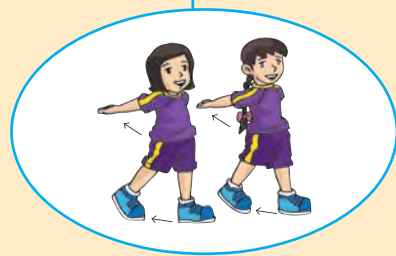
Praktikkan gerakan meloncat menggunakan boks. Untuk melakukannya ikuti petunjuk dari gurumu.

1. Sediakan peralatan berupa boks dan matras.
2. Perhatikan gerakan meloncat menggunakan boks yang dicontohkan guru.
3. Lakukan gerakan meloncat menggunakan boks bergantian dengan teman sekelasmu.

Guru akan memberi penilaian terhadap keberanian dan kedisiplinan siswa.

Bab IV
Gerak Ritmik 1

Tema: Aktivitas Ritmik

Materi pembelajaran pada bab ini

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gerak ritmik ke depan, samping, dan ke belakang

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gerak ritmik beregu

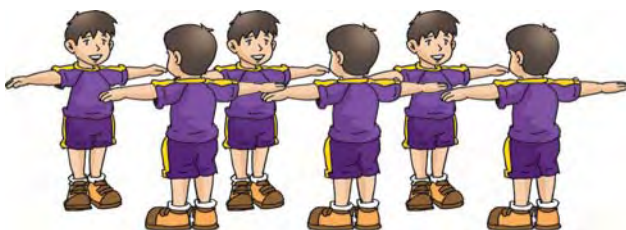
Ayo, belajar keterampilan dasar gerak ritmik.
Gerak ritmik disebut senam irama.
Gerakannya dapat diiringi musik atau hitungan.
Iringan musik membuatmu lebih semangat.
Lakukan dengan berpasangan dan beregu.
Lakukan dengan bernyanyi ikuti irama.
Jangan lupa sesuaikan gerakan dengan irama.
Agar gerakanmu indah.

Kata Kunci

• gerak • ritmik • depan • belakang • samping • berpasangan
• beregu

Oca, Edo, dan teman-teman berlatih gerak ritmik.
Mereka akan melakukannya berpasangan dan beregu.
Gerakannya diikuti irama atau hitungan.
Mau tahu seperti apa?
Ayo, kita lihat bersama-sama.

A. Gerak Ritmik Berpasangan

Ada banyak gerakan ritmik.
Ada yang ke depan, belakang, dan ke samping.
Oca, Edo, dan teman-teman membentuk dua kelompok.
Dua kelompok berbaris berhadapan.
Mereka mengatur barisan.
Jarak barisan yang berhadapan 1,5 meter.
Kedua tangan direntangkan.
Masing-masing anak mempunyai pasangan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 4.1 Bersiap melakukan gerak berirama

1. Gerakan ke Depan, Belakang, dan Berputar

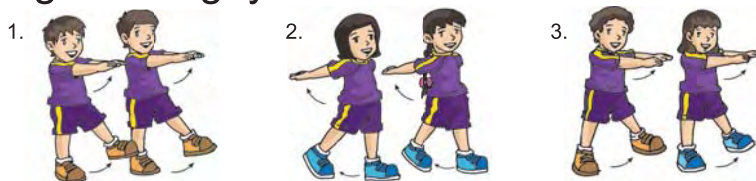
Gerakan ini dapat dilakukan dengan irama lagu ''Si Patokaan''.
Berikut ini lirik lagunya.

Sayang sayang si patokaan.
Matego tego gorokan sayang.
Sayang sayang si patokaan.
Matego tego gorokan sayang.

Sako mangemo tanah man jauh.
Mangemo milei leklako sayang.

Sumber: *Kumpulan Lagu Daerah*, Tim Media Pusindo, Media Pusindo, 2008

Bagaimana melakukannya?
Ikuti gerakan-gerakan berikut.
Sikap badan tegak.
Lengan lepas lurus ke bawah.
Perhatikan aba-aba guru.
Hitungan 1 atau gerakan *sayang*:
Langkahkan kaki kiri ke depan.
Tangan mengayun ke depan.
Lalu tarik kaki kanan, dekatkan pada kaki kiri.
Hitungan 2 atau gerakan *sayang*:
Langkahkan kaki kanan ke belakang.
Tangan mengayun ke belakang.
Lalu langkahkan kaki kiri, dekatkan kaki kanan.
Hitungan 3 atau gerakan *si patokaan*:
Langkahkan kaki ke samping kiri.
Tangan mengayun ke kiri.
Lalu langkahkan kaki kanan, dekatkan kaki kiri.
Tangan mengayun ke kanan.

1.
2.
3.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 4.2 Gerakan Hitungan 1 sampai 3

Ulangi gerakan 1 sampai 3 dengan irama berikut.
Matego tego gorokan sayang.
Sayang sayang si patokaan.
Matego tego gorokan sayang.

Lalu bergandengan tangan
dan berputar dengan pasangan.

2. Berkeliling Melingkar

Pernah dengar lagu ini?
"Anak Kambing Saya"
Mana di mana anak kambing saya.
Anak kambing tuan ada di pohon waru.
Mana di mana jantung hati saya.
Jantung hati tuan ada di kampung baru.
Caca marica he hei.
Caca marica he hei.
Caca marica ada di kampung baru.
Caca marica he hey.
Caca marica he hey.
Caca marica ada di kampung baru.

Sumber: *Kumpulan Lagu Daerah*, Tim Media Pusindo, Media Pusindo, 2008

Bergerak sambil diiringi lagu pasti mengasyikkan.
Lakukan gerakan dengan berpasangan.
Posisi awal berhadapan dengan pasangan.
Gerakan *Mana di mana anak kambing saya*.
Langkahkan kakimu
dua langkah ke kanan.
Gerakan tangan seolah
terbang naik turun.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 4.3 Gerakan berirama lagu "Anak Kambing Saya"

Gerakan *Anak kambing tuan ada di pohon waru*.
Langkahkan kakimu dua langkah ke kiri.
Gerakan tangan seolah terbang naik turun.

Ulangi gerakan 1 dan 2 dengan irama.
Mana di mana jantung hati saya.
Jantung hati tuan ada di kampung baru.

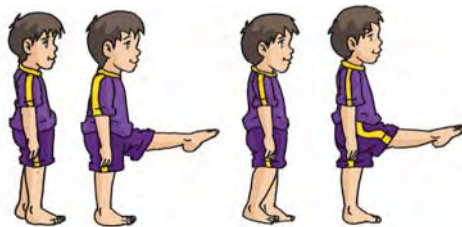
Lalu buatlah lingkaran dengan teman satu kelompok.
Bergandengan tangan dan berkeliling.
Kaki diayunkan ke depan secara bergantian.
Sambil diiringi irama.
Caca marica he hei.
Caca marica he hei.
Caca marica ada di kampung baru.
Caca marica he hey.
Caca marica he hey.
Caca marica ada di kampung baru.

B. Gerak Ritmik Beregu

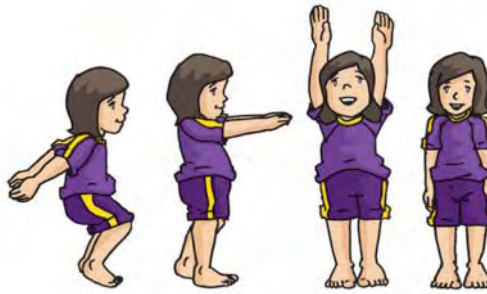
Banyak gerak ritmik yang dilakukan bersama.
Gerak ritmik beregu dilakukan dengan kompak.
Gerak ritmik pun menjadi indah.

1. Mengayun Kaki

Posisi badan tegak.
Kedua tangan lurus di samping.
Hitungan 1.
Ayun kaki kiri lurus ke depan.
Ujung kaki meruncing.

Hitungan 2.
Turunkan kembali kaki kiri.
Saat kaki kiri turun, tekuk lutut kanan.
Hitungan 3.
Ganti ayun kaki kanan lurus ke depan.
Ujung kaki meruncing.
Hitungan 4.
Turunkan kaki kanan kembali.
Ulangi gerakan ini.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 4.4 Mengayun kaki

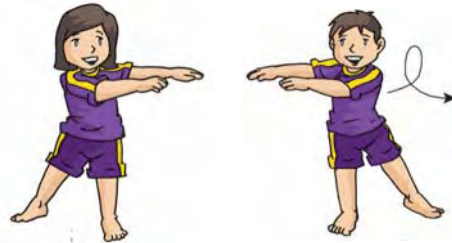
2. Mengayun Lengan

Posisi badan berdiri tegak.
Hitungan 1.
Ayun kedua lengan ke belakang.
Ayunan disertai gerakan kaki mengeper.
Hitungan 2.
Ayun kedua lengan kembali ke depan.
Hitungan 3.
Luruskan kedua lengan ke atas.
Pandangan mata ke ujung tangan.
Hitungan 4.
Kembali luruskan tangan ke samping terentang.
Kemudian rapatkan di samping badan.
Ulangi gerakan ini.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 4.5 Mengayun lengan

3. Memutar Lengan

Posisi badan tegak.
Lakukan gerakan sesuai hitungan guru.
Hitungan 1–2.
Putar kedua lengan di muka badan.
Kemudian putar ke samping kiri.
Berat badan seolah berpindah ke kiri.
Hitungan 3–4.
Putar kembali kedua lengan ke kanan.
Berat badan seolah berpindah ke kanan.

Sumber: *Buku Diklat Mata Kuliah Senam Irama*, Tim Senam, Prodi PJKR Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 4.6 Memutar lengan

Ayo, Lakukan!

Mempraktikkan Gerak Ritmik

Ayo, menggabungkan gerakan.
Gabungkan gerakan mengayun kaki serta mengayun dan memutar lengan.

Ikuti sesuai aba-aba.
Lakukan dengan kompak dan percaya diri.

Pojok Info

Gerak ritmik adalah salah satu jenis senam.
Senam sebaiknya dilakukan dengan benar dan teratur.
Senam yang dilakukan dengan baik memberikan manfaat.
Manfaatnya bagi kamu di antaranya sebagai berikut.

1. Meningkatkan kesegaran jasmani.
2. Membentuk sikap dan gerak.
3. Membuatmu semakin kuat, lincah, dan memiliki daya tahan.
4. Melatih keberanian, percaya diri, dan kesanggupan bekerja sama.
5. Memupuk rasa terhadap kesehatan.

Rangkuman

1. Gerak ritmik disebut juga senam irama.
2. Gerakan ritmik sesuai dengan irama atau hitungan.
3. Gerakan ritmik berpasangan dan beregu harus kompak.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Gerak ritmik sesuai . . . .
   a. teman
   b. irama
   c. teriakan

2. Oca sedang . . . .
   a. menekuk kaki
   b. mengayun kaki
   c. menendang

3. Kegiatan apa yang saya lakukan?
   a. Latihan jalan di tempat.
   b. Latihan mengayunkan tangan.
   c. Latihan melangkahkan kaki.
4. Gerak ritmik beregu.
   Gerakan harus . . . .
   a. bagus
   b. kompak
   c. cepat
5. Gerakan Edo . . . .
   a. meliukkan badan
   b. memutar lengan
   c. menangkap bola

B. Mari mengisi dengan jawaban yang tepat!

1. Edo akan mengayunkan kaki.
   Posisi badan . . . .
2. Gerakan mengayun kaki berpasangan.
   Agar lebih indah dilakukan secara . . . .
3. Kaki diayun ke depan.
   Ujung kaki . . . .
4. Gerakan berputar membuat lingkaran.
   Tangan . . . dengan tangan teman.
5. Gerak ritmik tanpa musik harus sesuai . . . .

C. Mari mempraktikkan!

Kamu akan mempraktikkan gerak ritmik.
Untuk melakukannya ikuti petunjuk dari gurumu.

1. Bentuklah kelompok-kelompok yang terdiri atas 4-5 siswa.
2. Perhatikan dan tirukan gerak ritmik yang dicontohkan guru.
   Gerak ritmik diiringi lagu ”Topi Saya Bundar”.
   Gerakannya sebagai berikut.
   Hitungan 1 atau gerakan *topi*:
   Ayunkan kedua tangan ke depan samping kanan diikuti lutut mengeper.
   Hitungan 2 atau gerakan *saya*:
   Ayunkan kedua tangan ke depan samping kiri diikuti lutut mengeper.
   Hitungan 3 atau gerakan *bundar*:
   Ayunkan kedua tangan dengan memutarnya satu setengah putaran (ke bawah-samping kanan-atas-samping kiri-bawah-samping kanan).
   Ulangi gerakan pada hitungan 1, 2, 3 tersebut ke arah bergantian dengan irama berikut.

   Bundar topi saya
   Kalau tidak bundar
   Bukan topi saya
3. Selanjutnya, praktikkan gerak ritmik secara beregu tanpa dicontohkan guru.

Guru akan memberi penilaian terhadap ketepatan gerakan dengan irama, rasa percaya diri, dan kekompakan siswa.

Bab V

Kebiasaan Hidup Sehat 1

Tema: Kesehatan

Materi pembelajaran pada bab ini

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Menjaga kebersihan tubuh

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Memilih makanan bergizi

Kesehatan sangat penting bagi kita.
Kita dapat belajar dengan baik jika tubuh kita sehat.
Menjaga kebersihan tubuh penting bagi kesehatan.
Semua bagian tubuh perlu dijaga kebersihannya.
Mari pelajari cara menjaga kebersihan rambut, hidung, dan telinga.

Kata Kunci

• rambut • hidung • telinga • makanan bergizi seimbang

Edo anak yang rajin.
Edo punya kebiasaan baik dan hidup sehat.
Edo selalu menjaga kebersihan tubuhnya.
Edo selalu memilih makanan bergizi untuk tubuh.
Bagaimana cara Edo menjaga kebersihan tubuhnya?
Apa saja makanan bergizi bagi tubuh?
Selain kebersihan, makanan yang kita makan juga harus bergizi.
Semua itu agar tubuh kita sehat.

A. Menjaga Kebersihan Tubuh

Menjaga kebersihan tubuh sangat penting. Termasuk kebersihan rambut, hidung, dan telinga.

1. Menjaga Kebersihan Rambut

Rambut sangat penting bagi kita.
Rambut melindungi kepala kita.
Oleh karena itu, rambut dirawat.
Tujuannya agar sehat dan indah.
Cara merawat rambut:

a. memotong rambut agar rapi;
b. mencuci rambut seminggu dua kali; dan
c. menyisir rambut secara rapi.

a. Memotong Rambut

Agar rapi, rambut anak laki-laki dipangkas pendek.
Rambut anak perempuan dapat dibiarkan panjang.
Akan tetapi, harus dirawat dengan baik.
Rambut panjang lebih mudah kotor.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 5.1 Memangkas rambut jika telah panjang

b. Mencuci Rambut

Kebersihan rambut perlu dijaga.
Bagaimana Edo menjaga kebersihan rambutnya?
Edo membersihkannya secara teratur.
Edo mencuci rambut dua kali dalam satu minggu.
Mencuci rambut menggunakan sampo dan air bersih.
Cara mencuci rambut sebagai berikut.

1) Basahi rambut dengan air hingga merata.
2) Pakailah sampo secukupnya.
   Gosokkan ke kepala dengan gerakan memijat.
   Jangan menggaruk dengan kuku.
   Kulit kepalamu bisa terluka.
3) Bilaslah dengan air sampai bersih.
4) Agar rambut benar-benar bersih, beri sampo sekali lagi dan diremas-remas.
   Bilas rambut sekali lagi sampai bersih.
5) Keringkan dengan handuk.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 5.2 Mencuci rambut

Mencuci rambut secara teratur memberikan manfaat.
Rambut bersih, rapi, tidak gatal, dan berbau.
Rambut tidak menjadi sarang kutu dan ketombe.
Pertumbuhan rambut akan sempurna.

c. **Menyisir Rambut**
Agar rapi, rambut harus sering disisir.
Pilihlah sisir yang sesuai dengan jenis rambutmu.
Rambut tebal dan keriting dengan sisir yang giginya agak jarang.
Rambut tipis dan lurus dengan sisir yang giginya rapat.

2. Menjaga Kebersihan Hidung

Hidung harus dijaga kebersihannya.
Hidung kotor menyebabkan influenza atau pilek.
Hidung tersumbat mengganggu pernapasan dan daya penciuman.
Membersihkan hidung harus dengan benar.

Cara membersihkan hidung sebagai berikut.

a. Basahi kain halus dengan air bersih.
b. Masukkan ke lubang hidung.
   Gosokkan kain halus ke dinding hidung.
   Gosokkan menggunakan telunjuk dengan hati-hati.
c. Ulangi beberapa kali hingga hidungmu bersih.
d. Bersihkan lubang hidungmu setiap mandi.

Cara lain untuk memelihara kesehatan hidung sebagai berikut.

a. Menjauhkan diri dari penderita influenza.
   Penyakit influenza menular melalui pernapasan.
b. Tidak mencabuti rambut-rambut hidung.
   Hilangnya rambut hidung memudahkan kotoran masuk.
c. Tidak membersihkan hidung dengan kuku jari tangan atau benda keras lainnya.
   Cara ini dapat menyebabkan hidung terluka.
d. Menutup hidung saat berada di lingkungan kotor.
   Misalnya lingkungan berdebu, banyak asap rokok dan kendaraan.
e. Segera berobat ke dokter jika hidung mengalami gangguan.

Ketika sakit flu, hidung banyak mengeluarkan lendir.
Lendir itu disebut ingus.
Buanglah ingus di kamar mandi.

Tutup hidung dengan sapu tangan ketika bersin.
Perbanyak istirahat dan makan makanan bergizi.
Kamu juga perlu tahu.
Apakah yang menyebabkan kamu bersin?
Jika hidungmu kemasukan kotoran.
Selaput lendir terangsang menimbulkan rasa geli.
Oleh karena itu, kamu bersin.
Ketika bersin, kotoran akan keluar.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 5.3 Menutup hidung dengan sapu tangan

3. Menjaga Kebersihan Telinga

Telinga harus dijaga kebersihannya.
Kamu harus membersihkannya secara teratur.
Cara membersihkan telinga sebagai berikut.

a. Daun telinga dibersihkan dengan sapu tangan dan air sabun pada waktu mandi.
b. Lubang telinga sering terdapat kotoran. Kotoran akan menumpuk dan keluar sendiri. Jika kotoran tidak keluar, teteskan minyak zaitun dua tetes setiap malam. Kotoran itu akan keluar.
c. Jangan membersihkan telinga dengan benda keras atau tajam. Seperti peniti, korek api, atau bulu ayam.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 5.4 Cara baik membersihkan telinga

Cara lain memelihara kesehatan telinga sebagai berikut.

a. Segera tutup lubang telinga jika ada suara keras. Misalnya bunyi petir atau bunyi petasan.
b. Jika telinga mengalami gangguan, segera ke dokter THT (Telinga Hidung Tenggorokan).

Sumber: *Tubuhku Terawat dan Kuat,* Silvia Goulding, Examedia, 2008

Pojok Info

Jika kamu sedang sakit flu,
jangan minum obat sembarangan.
Minum obat flu yang dijual bebas,
harus dilakukan dengan hati-hati.
Efek sampingnya menyebabkan masalah serius.
Minum obat sebaiknya sesuai resep dokter.

Ayo, Lakukan!

Membuat Daftar Cara Membersihkan Bagian Tubuh

Bagilah kelas menjadi beberapa kelompok.
Tiap-tiap kelompok ditugaskan membuat daftar
cara-cara membersihkan rambut, hidung, dan telinga.
Hasilnya sampaikan kepada temanmu di depan kelas.

B. Memilih Makanan Bergizi

Makanan bergizi seimbang mengandung zat.
Zat itu diperlukan tubuh dan jumlahnya mencukupi.
Zat gizi yang diperlukan tubuh antara lain:

1. karbohidrat,
2. protein,
3. lemak,
4. vitamin,
5. mineral, dan
6. air.

Fungsi zat gizi tersebut dibedakan sebagai berikut.

1. Zat tenaga, terdiri atas karbohidrat dan lemak.
2. Zat pembangun, terdiri atas protein dan mineral.
3. Zat pengatur, terdiri atas mineral, vitamin, dan air.

Makanan bergizi seimbang dapat diperoleh dalam makanan empat sehat lima sempurna.
Menu tersebut tersusun atas makanan berikut.

1. Makanan Pokok

Makanan pokok mengandung karbohidrat.
Makanan pokok berguna sebagai sumber tenaga.
Makanan pokok misalnya nasi, jagung, singkong, dan sagu.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 5.5 Makanan pokok yang mengandung karbohidrat

2. Lauk Pauk

Lauk pauk mengandung protein.
Protein sebagai zat pembangun tubuh.
Zat ini untuk pertumbuhan dan perkembangan.
Protein mengganti sel-sel tubuh yang rusak.
Lauk pauk juga mengandung lemak.
Lemak sebagai sumber tenaga bagi tubuh.
Lauk pauk ada yang berasal dari hewan.
Contohnya daging, ikan, udang, dan telur.
Ada pula lauk pauk yang berasal dari tumbuhan.
Contohnya tempe dan tahu.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 5.6 Aneka lauk pauk yang mengandung protein dan lemak

3. Sayur-sayuran

Sayur-sayuran mengandung vitamin dan mineral.
Vitamin menjaga tubuh agar tetap sehat.
Vitamin juga mencegah timbulnya penyakit.
Mineral untuk pembentukan darah dan tulang.
Mineral juga menguatkan tubuh.
Contohnya bayam, kangkung, dan sawi.

4. Buah-buahan

Buah-buahan mengandung vitamin dan mineral.
Contoh jeruk, mangga, pepaya, dan apel.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 5.7 Buah-buahan mengandung vitamin dan mineral

5. Susu

Susu mengandung zat gizi paling lengkap.
Susu menyempurnakan kekurangan zat gizi.
Sebaiknya minum susu paling sedikit dua gelas sehari.

Selain terpenuhi empat sehat lima sempurna, makanan kita harus:

1. bersih dan bebas kuman penyakit;
2. mudah dicerna dalam tubuh;
3. tidak mengandung bahan berbahaya, misalnya pengawet buatan, penyedap buatan, dan pewarna buatan; serta
4. bervariasi sehingga tidak menimbulkan kebosanan.

Sumber: *Pola Hidup Sehat dalam Keluarga,* Iswanto, Sunda Kelapa Pustaka, 2007

Nah, perhatikan makananmu setiap hari.
Apakah makananmu telah memenuhi susunan makanan bergizi seimbang?
Untuk mengetahuinya lakukan kegiatan berikut.

Ayo, Lakukan!

Menyusun Menu Makanan Seimbang

Susunlah menu makanan untuk pagi, siang, dan malam.
Sudahkah menu makananmu bergizi seimbang?

Makan Pagi	Makan Siang	Makan Malam

Rangkuman

1. Menjaga kebersihan tubuh penting bagi kesehatan.
2. Rambut, hidung, dan telinga perlu dijaga kebersihan-nya.
3. Agar tubuh sehat, makanan kita harus memenuhi susunan makanan bergizi seimbang.
4. Makanan bergizi mengandung zat yang diperlukan tubuh.
5. Zat gizi yang diperlukan tubuh:
   a. karbohidrat;
   b. protein;
   c. lemak;
   d. vitamin;
   e. mineral; dan
   f. air.
6. Makanan bergizi seimbang dapat diperoleh dalam makanan empat sehat lima sempurna.
7. Menu empat sehat lima sempurna terdiri atas:
   a. makanan pokok (nasi, jagung, singkong, dan sagu);
   b. lauk pauk (daging, ikan, tempe, tahu, dan telur);
   c. sayur-sayuran (bayam, kangkung, dan sawi);
   d. buah-buahan (apel, jeruk, dan mangga); dan
   c. susu sebagai pelengkap.

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Manfaat rambut bersih . . . .
   a. rambut terlihat rapi
   b. tidak menjadi sarang kutu
   c. rambut menjadi lurus
2. Mencuci rambut seminggu . . . kali.
   a. satu
   b. dua
   c. empat
3. Agar terlihat rapi, rambut harus . . . .
   a. disisir
   b. dikeramas
   c. digerai
4. Hidung sebagai indra pencium.
   Hidung juga berfungsi sebagai alat . . . .
   a. pencernaan
   b. pernapasan
   c. keseimbangan
5. Contoh gangguan pada telinga adalah . . . .
   a. pilek
   b. tuli
   c. rabun

6. Daun telinga dibersihkan menggunakan . . . .
   a. bulu ayam
   b. peniti
   c. sapu tangan
7. Makanan pokok banyak mengandung zat . . . .
   a. karbohidrat
   b. protein
   c. mineral
8. Karbohidrat berguna bagi tubuh untuk . . . .
   a. zat pembangun
   b. mencegah penyakit
   c. menghasilkan tenaga
9. Tempe banyak mengandung . . . .
   a. protein
   b. karbohidrat
   c. vitamin
10. Makanan yang sehat harus . . . .
   a. mengandung penyedap buatan
   b. sulit dicerna dalam tubuh
   c. terbebas dari kuman penyakit

B. Mari mengisi dengan jawaban yang tepat!

1. Rambut sebagai pelindung . . . .
2. Mencuci rambut menggunakan . . . .

3. Makanan empat sehat lima sempurna terdiri atas . . ., . . ., . . ., . . ., dan . . . .
4. Buah-buahan banyak mengandung . . . .
5. Minum susu paling sedikit . . . sehari.

C. Mari mempraktikkan!

Sudahkah kamu membiasakan hidup sehat?
Mungkin kamu sering lupa membiasakannya.
Agar kamu tidak lupa, buatlah suatu pengingat.
Ikuti petunjuk berikut ini.

1. Persiapkan alat dan bahan antara lain kertas tebal, pensil, karet penghapus, spidol, gunting, dan pita perekat.
2. Guntinglah kertas berbentuk persegi panjang. Lebar kira-kira 10 cm dan panjang 30 cm.
3. Tuliskan pada kertas suatu pengingat untuk membiasakan hidup sehat seperti berikut.
   a. Apakah saya sudah mencuci rambut setiap tiga hari sekali?
   b. Apakah saya sudah membersihkan hidung setiap kali mandi?
   c. Apakah saya sudah membersihkan telinga setiap kali mandi?
4. Buatlah tulisan seindah mungkin. Tulisan ditempelkan di dekat kamar mandi rumah. Tujuannya agar kamu selalu ingat membersihkan bagian-bagian tubuhmu.

Latihan Ulangan Semester

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Pada saat berjalan jinjit tumit kaki harus . . . .
   a. menapak tanah
   b. diangkat ke atas
   c. sejajar dengan jari-jari kaki
2. Ketika berjalan tegap posisi tangan . . . .
   a. membuka
   b. mengepal
   c. meregang
3. Berlari dengan start jongkok, telapak tangan . . . .
   a. di samping badan
   b. di belakang kepala
   c. diletakkan di atas tanah
4. Melompat melewati rintangan gawang, diawali . . . .
   a. berjalan dan jongkok
   b. berlari dan jongkok
   c. berjalan dan berlari
5. Edo berlatih menendang bola. Kaki kirinya berada di . . . .
   a. depan
   b. belakang
   c. samping
6. Menggiring bola dengan cara . . . .
   a. dilempar
   b. dipukul
   c. ditendang

7. Cara melatih kekuatan otot lengan dengan . . . .
   a. berdiri dengan satu kaki
   b. bertepuk dan mendorong badan
   c. naik turun bangku
8. Gerakan mendorong tubuh sambil bertepuk dilakukan dengan . . . .
   a. pelan-pelan
   b. lambat
   c. cepat
9. Edo dan teman-teman melakukan gerakan . . . .
   a. naik turun bangku
   b. dorong dan tepuk
   c. jangkit berantai
10. Melakukan sikap lilin.
    Kedua tangan menahan . . . .
    a. pinggul
    b. kepala
    c. punggung
11. Yang termasuk keseimbangan statis . . . .
    a. sikap kapal terbang
    b. berjalan di atas garis
    c. berjalan jinjit
12. Latihan keseimbangan yang dilakukan dengan berpindah tempat disebut keseimbangan . . . .
    a. statis
    b. dinamis
    c. statis-dinamis

13. Oca sedang . . . .
    a. melompat ke depan
    b. meloncat ke depan
    c. meloncat ke belakang

14. Meloncat dengan awalan lari.
    Pada saat mendarat, kaki . . . .
    a. jongkok penuh
    b. lurus
    c. agak ditekuk
15. Meloncat menggunakan boks.
    Pada saat mendarat posisi kedua tangan . . . .
    a. lurus ke atas
    b. berada di samping
    c. lurus ke depan
16. Contoh senam ketangkasan tanpa menggunakan alat . . . .
    a. mengayun lengan dengan gada
    b. meloncat ke depan dan ke belakang
    c. meloncat dari atas boks
17. Contoh senam ketangkasan dengan menggunakan alat . . . .
    a. meloncat ke samping
    b. loncat tali
    c. loncat kanguru
18. Loncat kanguru dilakukan dengan tolakan . . . .
    a. satu kaki
    b. kedua kaki
    c. ujung salah satu kaki

19. Saat loncat kanguru mendarat menggunakan . . . .
    a. seluruh permukaan telapak kaki
    b. telapak kaki bagian belakang
    c. telapak kaki bagian depan
20. Gerak ritmik dilakukan sesuai dengan . . . .
    a. irama
    b. kemauan
    c. kekuatan
21. Mengayun lengan pada senam ritmik, posisi badan . . . .
    a. membungkuk
    b. condong ke depan
    c. berdiri tegak
22. Salah satu cara merawat rambut adalah . . . .
    a. mencuci rambut seminggu dua kali
    b. memberikan warna pada rambut
    c. membiarkan kutu rambut bersarang
23. Hidung yang kotor dapat menyebabkan . . . .
    a. pernapasan lancar
    b. sakit influenza atau pilek
    c. meningkatkan daya penciuman
24. Penyebab bersin adalah hidung . . . .
    a. menghirup udara
    b. kemasukan kotoran
    c. mencium bau harum

25. Membersihkan kotoran telinga menggunakan . . . .
    a. minyak zaitun
    b. bulu ayam
    c. benda tajam
26. Ketika sakit flu, sebaiknya . . . .
    a. bermain bersama teman
    b. istirahat dan makan makanan bergizi
    c. banyak minum air es
27. Ketela banyak mengandung . . . .
    a. vitamin
    b. mineral
    c. karbohidrat
28. Sayur-sayuran banyak mengandung . . . .
    a. lemak
    b. vitamin
    c. karbohidrat
29. Menu yang menyempurnakan kekurangan zat gizi adalah . . . .
    a. sayur
    b. buah
    c. susu
30. Makanan bergizi seimbang dapat diperoleh dari makanan . . . .
    a. nasi dan sayur
    b. nasi dan lauk pauk
    c. empat sehat lima sempurna

B. Mari mengisi dengan jawaban yang tepat!

1. Posisi badan pada saat menahan bola . . . .
2. Sikap awal menggiring bola yaitu . . . .

3. Sikap awal melakukan gerakan dorong tepuk . . . .
4. Mengangkat salah satu kaki adalah contoh keseimbangan . . . .
5. Gerak ritmik pasangan dan beregu harus . . . .
6. Mencuci rambut menggunakan . . . dan . . . .
7. Membersihkan lubang hidung sebaiknya setiap . . . .
8. Jangan membersihkan lubang telinga dengan . . . .
9. Ketika ada suara keras,
   segera . . . lubang telinga.
10. Lauk pauk mengandung . . . dan . . . .

C. Mari menjawab dengan tepat!

1. Bagaimana cara menahan bola?
2. Bergantungan pada tangga.
   Apakah tujuan gerakan tersebut?
3. Edo meloncat menggunakan boks.
   Bagaimana posisi kakinya saat mendarat?
4. Sebutkan tiga irama yang dapat mengiringi gerak ritmik.
5. Sebutkan menu makanan empat sehat lima sempurna.

Bab VI

Kebugaran Jasmani 2

Tema: Aktivitas Pengembangan

Materi pembelajaran pada bab ini

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Kekuatan otot dada

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Kekuatan otot punggung

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Kelentukan persendian

Mari, mempraktikkan gerak dasar kebugaran jasmani.
Tujuannya untuk melatih kekuatan ototmu.
Kekuatan otot dada dan kekuatan otot punggung.
Praktikkan pula latihan kelentukan persendian.
Lakukanlah sesuai dengan aturan.
Agar badanmu sehat dan bugar.

Kata Kunci

- kebugaran jasmani • otot dada • otot punggung • kelentukan
- persendian

Pagi ini siswa kelas II akan berlatih kekuatan.
Kekuatan otot dada dan punggung.
Mereka juga akan berlatih kelentukan persendian.
Bagaimana melakukan latihan-latihan tersebut?
Ayo, kita ikuti gerakan-gerakannya.

A. Melatih Kekuatan Otot Dada

Kekuatan otot dada perlu dilatih.
Kamu dapat melakukannya seperti gerakan Edo.

1. Menekuk Siku ke Depan Dada

Sikap awal Edo berdiri tegak.
Kedua kaki dibuka selebar bahu.
Kedua tangan direntangkan ke samping.
Tangan kiri menekuk ke depan dada.
Tekuk menyentuh bahu kanan.
Kemudian kedua tangan direntangkan.
Lalu tekuk tangan kanan menyentuh bahu kiri.
Lakukan berulang-ulang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.1 Menekuk siku ke depan dada

2. Menahan Badan di Palang

Sikap awal kedua tangan berpegangan palang.
Angkat badan kemudian tahan sampai lima hitungan.

Lakukan latihan ini berulang-ulang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 6.2 Menahan badan di palang

3. Latihan *Sit Up*

Latihan ini dilakukan secara berpasangan.
Sikap awal Edo tidur telentang.
Kedua lutut Edo ditekuk.
Kedua tangannya di belakang kepala.
Coki memegang dan menahan kaki Edo.
Edo mengangkat badannya sampai posisi duduk.
Edo melakukannya 10 kali.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 6.3 Latihan *sit up*

Ayo, Lakukan!

Lakukan latihan *sit up* secara berpasangan.
Lakukanlah dengan hati-hati
sesuai aba-aba guru.
Jangan lupa, lakukan dengan
kerja sama yang baik.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

B. Melatih Kekuatan Otot Punggung

Bagaimana melatih kekuatan otot punggung?
Lihatlah gerakan yang dilakukan Edo berikut.

1. Melentingkan Punggung

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.4 Melentingkan punggung

Sikap awal Edo tidur telungkup.
Kedua tangan mendorong tubuh bagian atasnya.
Punggung tampak melenting ke belakang.
Lakukan gerakan ini berulang-ulang.
Lakukan selama 15 sampai 30 detik.

2. Mengangkat Badan dari Posisi Telungkup (*Back Lift*)

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.5 Latihan *back lift*

Edo mengambil sikap tidur telungkup.
Kedua kaki Edo rapat.
Kedua tangan berada di belakang kepala.
Kedua kaki Edo ditahan oleh Coki.
Edo mengangkat badannya ke atas.

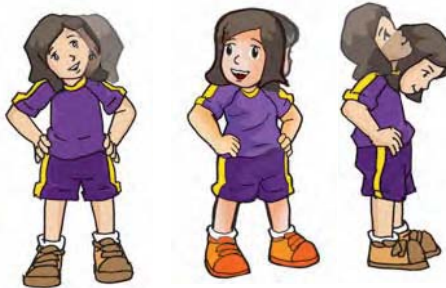
Badan diangkat hingga dada tidak menyentuh tanah.
Edo berusaha melakukannya selama
15 sampai 30 detik.
Kamu juga bisa berusaha seperti Edo.

Ayo, Lakukan!

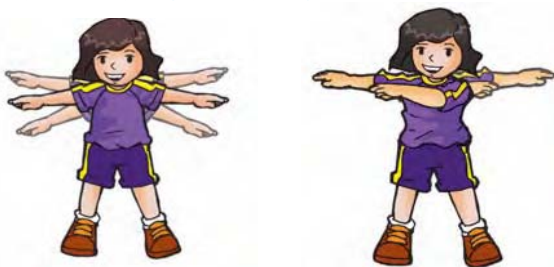
Lakukan latihan *back lift* secara berpasangan
Lakukanlah dengan hati-hati sesuai aba-aba guru.

C. Melatih Kelentukan Persendian Bagian Atas Tubuh

Ada berbagai cara untuk melatih kelentukan.
Mari, kita perhatikan bersama-sama.

1. Kelentukan Otot Leher

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.6 Kelentukan otot leher

Sikap awal berdiri tegak.
Kaki dibuka selebar bahu.
Kedua tangan di pinggang dan pandangan ke depan.
Lalu miringkan kepala ke kanan dan kiri.
Setelah itu, toleh kepala ke kanan dan kiri.
Lalu tunduk dan tengadahkan kepala.
Ulangi gerakan-gerakan tersebut.

2. Kelentukan Sendi Bahu

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.7 Kelentukan sendi bahu

Mula-mula Oca berdiri tegak.
Kedua kakinya dibuka selebar bahu.
Kedua tangannya direntangkan.
Kemudian lengan diputar ke depan dan belakang.
Lakukan gerakan-gerakan ini masing-masing 8 hitungan.
Lalu ayun tangan ke samping kanan dan kiri.
Lakukan sebanyak 2×8 hitungan.

3. Kelentukan Punggung

Oca mengawalinya dengan sikap berdiri.
Pandangan Oca lurus ke depan.
Kedua kaki terbuka.
Lalu bungkukkan badan
dan tangan menyentuh lantai.
Pandangan ke bawah belakang.
Lakukan gerakan ini berulang-ulang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.8 Kelentukan punggung

4. Kelentukan Sendi Pinggang

Mula-mula Oca berdiri tegak.
Kedua kaki dirapatkan.
Kedua tangannya berada di pinggang.
Kemudian Oca meliukkan badannya ke kanan.

Oca juga meliukkan badannya ke kiri.
Oca melakukannya secara bergantian.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.9 Kelentukan sendi pinggang

Ayo, Lakukan!

Latihan Kelentukan dengan Bola

Bentuklah kelompok yang terdiri atas 5 orang.
Setiap kelompok membentuk barisan.
Setiap kelompok memegang satu bola.
Bola dipegang oleh anak paling depan.
Lalu, bola dipindahkan kepada teman di belakangnya.
Sikap badan tetap menghadap arah depan.
Ingat, bola yang dipindahkan tidak boleh jatuh.
Lakukan sesuai aba-aba guru.
Lakukanlah dengan tertib, disiplin, dan kerja sama yang baik.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Rangkuman

1. Contoh latihan kekuatan otot dada:
   a. menekuk siku ke depan dada,
   b. menahan badan di palang, dan
   c. *sit up*.

2. Contoh latihan kekuatan otot punggung:
   a. melentingkan punggung, dan
   b. mengangkat badan dari posisi telungkup (*back lift*).
3. Contoh latihan kelentukan persendian:
   a. latihan kelentukan otot leher,
   b. latihan kelentukan sendi bahu,
   c. latihan kelentukan punggung, dan
   d. latihan kelentukan sendi pinggang.

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Latihan kekuatan otot dada dilakukan dengan . . . .
   a. melentingkan punggung
   b. menekuk siku ke depan dada
   c. mengangkat badan dari posisi telungkup
2. Latihan untuk menguatkan otot punggung adalah . . . .
   a. *sit up*
   b. *push up*
   c. *back lift*
3. Gerakan seperti gambar di samping melatih kelentukan . . . .
   a. leher
   b. bahu
   c. punggung

4. Sikap awal latihan *sit up* adalah . . . .
   a. tidur telungkup
   b. tidur telentang
   c. tidur miring
5. Posisi kaki pada gerakan *back lift* adalah . . . .
   a. rapat
   b. renggang
   c. membuka
6. Memutar kedua lengan ke depan dan belakang. Gerakan ini melatih kelentukan . . . .
   a. otot leher
   b. sendi bahu
   c. sendi pinggang
7. Pada saat Oca memutar kedua tangannya, posisi kakinya . . . .
   a. dibuka selebar bahu
   b. kedua kaki dirapatkan
   c. dibuka selebar-lebarnya
8. Latihan kelentukan otot leher dilakukan dengan . . . .
   a. membungkukkan badan
   b. mengayunkan tangan ke kanan dan kiri
   c. memiringkan kepala ke kanan dan kiri
9. Meliukkan badan ke kanan dan kiri. Gerakan ini melatih kelentukan . . . .
   a. punggung
   b. pinggang
   c. bahu
10. Latihan kelentukan sendi bahu. Posisi kaki . . . .
   a. rapat
   b. terbuka
   c. menyilang ke depan

B. Mari mengisi dengan jawaban yang tepat!

1. *Sit up* dilakukan dengan mengangkat badan sampai posisi . . . .
2. Posisi awal melentingkan punggung adalah . . . .
3. Menekuk siku ke depan dada melatih . . . .
4. Latihan *sit up*, posisi kedua tangan di . . . .
5. Latihan *back lift* dilakukan untuk menguatkan otot . . . .

C. Mari mempraktikkan!

Praktikkan gerakan *sit up* dan *back lift*.
Untuk melakukannya ikuti petunjuk dari gurumu.

1. Lakukan gerakan *sit up* dan *back lift* secara berpasangan.
2. Masing-masing gerakan dilakukan selama 3 menit.
3. Lakukan gerakan ini secara bergantian dengan pasanganmu.
4. Saat kamu melakukan gerakan, pasanganmu akan membantu menghitung jumlah gerakan yang kamu lakukan.

Guru akan memberi penilaian terhadap ketepatan gerakan, banyaknya gerakan yang dilakukan, kerja sama, dan kedisiplinan.

Bab VII Senam Ketangkasan 2

Tema: Aktivitas Senam

Materi pembelajaran pada bab ini

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Melompat, meloncat, dan berputar

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Berguling dengan titik kontrol

Ayo, lanjutkan berlatih senam ketangkasan.
Ada banyak gerakan senam ketangkasan.
Misalnya melompat dan berputar 90° serta melompat melewati rintangan.
Ada juga latihan berguling ke depan dan belakang.
Selain itu, ada gerakan seolah memindahkan berat badan.
Semua gerakan itu membuatmu menjadi lebih gesit.
Yuk, berlatih gerakan tersebut.

Kata Kunci

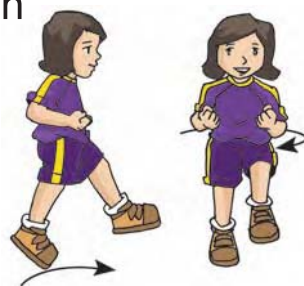
• senam • ketangkasan • melompat • meloncat • berputar
• berguling ke depan • berguling ke belakang

Siswa kelas II berlatih senam ketangkasan.
Mereka melompat, meloncat, dan berputar.
Mereka juga berguling.
Mereka melakukan gerakan dengan hati-hati.
Gerakannya mengikuti petunjuk guru.

A. Melompat, Meloncat, dan Berputar

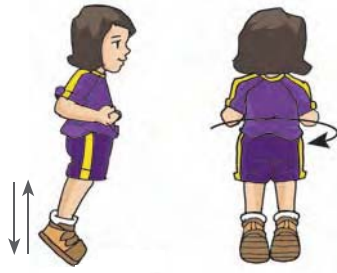
Melompat, meloncat, dan berputar melatih ketangkasan.
Bagaimana melakukannya dengan benar?

1. Melompat dan Berputar 90°

Oca dan dan teman-teman berlatih melompat dan berputar.
Perhatikan gerakan mereka.
Posisi awal berdiri tegak.
Lalu melompat sejauh-jauhnya.
Diteruskan melompat berputar 90° ke kanan atau ke kiri.
Latihan dilakukan berulang kali.
Mereka melakukan dengan gembira.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.1 Melompat dan berputar 90° ke kanan

2. Meloncat dan Berputar 90°

Oca dan teman-teman juga berlatih meloncat dan berputar.
Ayo, tirukan gerakan mereka.
Posisi awal berdiri tegak.
Kedua tangan di samping badan, siku ditekuk.
Lakukan loncat-loncat di tempat dengan hitungan 1 sampai 7.

Pada hitungan 8, lakukan loncat berputar 90° ke kiri dan ke kanan.
Latihan dilakukan berulang kali dengan gembira.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.2 Meloncat dan berputar 90° ke kiri

Ayo, Lakukan!

Bermain Tentara di Medan Perang

Ayo, bermain tentara di medan perang.
Sebelumnya siapkan medan perang.
Medan perang penuh rintangan.
Ada rintangan yang harus dilewati.
Ada juga rintangan yang harus dilompati.
Lakukan dengan hati-hati.
Dengan begitu, kamu dapat melewati semua rintangan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

B. Latihan Berguling

Gerakan berguling merupakan rangkaian gerak senam ketangkasan sederhana.
Bagaimana melakukannya?

1. Berguling ke Depan

Bagaimana berguling ke depan?
Perhatikan gambar berikut.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.3 Berguling ke depan

Sikap awal berdiri tegak.
Lalu berjalan beberapa langkah menuju matras.
Setelah itu, badan berjongkok.
Kedua telapak tangan diletakkan di matras.
Dagu dirapatkan ke dada.
Pinggul dan pantat diangkat.
Badan dibungkukkan.
Tekuk kepala mendekati perut.
Badan digulingkan perlahan-lahan.
Posisi kaki rapat.

Sumber: *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*, Biasworo Adisuyanto Aka, Grasindo, 2009

Ayo, lakukan gerakan ini beberapa kali.

2. Berguling ke Belakang

Setelah berlatih berguling ke depan,
yuk berlatih berguling ke belakang.
Posisi awal berdiri tegak membelakangi matras.
Lalu berjongkok.
Dagu menempel ke dada.
Paha menempel di perut.
Tangan memegang lutut.
Lalu kepala menempel di matras.
Kedua tangan di samping telinga.

Telapak tangan menempel di matras,
Kemudian dorong badan perlahan-lahan.
Gulingkan badan hingga kaki menyentuh matras.
Gerakkan telapak tangan mengikuti badan.
Lutut ditarik ke arah kepala.
Lakukan dengan bantuan dorongan tangan.
Lalu sikap badan kembali berjongkok.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.4 Berguling ke belakang

Ayo, Lakukan!

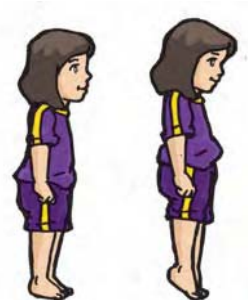
Peragakan gerakan guling ke depan dan belakang bergantian dengan teman sekelasmu.
Peragakanlah dengan menaati anjuran guru.

C. Gerakan Memindahkan Berat Badan

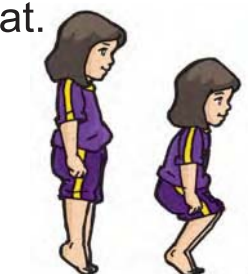
Gerakan ini dengan bertumpu pada satu titik.
Contohnya gerakan mengeper.
Berikut contoh gerakan memindah berat badan.

1. Tumit Mengeper

Gerakan ini sangat mudah.
Posisi awal berdiri tegak, kaki rapat.
Hitungan 1:
Angkat kedua tumit setinggi mungkin.
Posisi seperti jinjit.

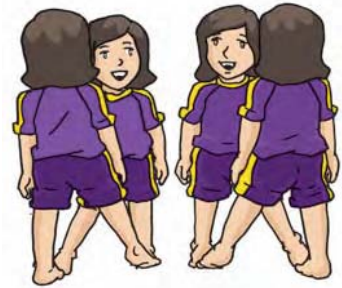
Hitungan 2:
Turunkan telapak kaki kembali.
Lakukan dengan perlahan-lahan.
Coba ulangi gerakan beberapa kali.
Lakukan dengan aba-aba
”angkat . . . turun”.
Tetaplah bersemangat mencobanya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.5 Tumit mengeper

2. Lutut Mengeper

Gerakan ini lanjutan gerakan tumit mengeper.
Sikap awal berdiri tegak.
Hitungan 1:
Angkat kedua tumit tinggi.
Hitungan 2:
Tekuk kedua lutut, tumit tetap diangkat.
Hitungan 3:
Luruskan kembali, badan tegak.
Hitungan 4:
Tumit diturunkan kembali.
Sikap seperti semula.
Usahakan badan jangan bergetar.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.6 Lutut mengeper

3. Gerak ke Atas Memindah Berat Badan

Bagaimana melakukannya?
Sikap awal berdiri tegak.
Hitungan 1:
Langkahkan kaki kiri ke samping kiri.
Ujung kaki kiri meruncing.
Hitungan 2:
Angkat tumit kaki kanan sehingga jinjit.
Kedua ujung kaki menopang berat badan.

Hitungan 3:
Turunkan tumit kaki kiri.
Berat badan ditopang kaki kiri.
Hitungan 4:
Rapatkan kaki kanan ke kaki kiri.
Posisi badan kembali berdiri tegak.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.7 Gerak ke atas memindah berat badan

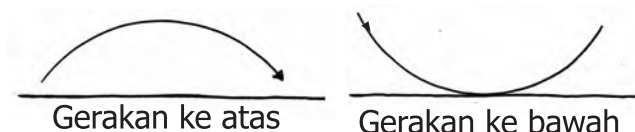
4. Gerak ke Bawah Memindah Berat Badan

Posisi awal berdiri tegak.
Hitungan 1:
Kaki kiri melangkah ke samping kiri.
Hitungan 2:
Tekuk lutut kaki kanan merendah.
Hitungan 3:
Bawa berat badan ke kiri, disertai tekuk lutut kaki kiri.
Hitungan 4:
Luruskan kaki kanan.
Rapatkan kaki kanan dengan kaki kiri.
Posisi badan kembali berdiri tegak.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.8 Gerak ke bawah memindah berat badan

Pojok Info

Latihan memindah berat badan disebut Uitvaal.
Ada dua cara memindahkan berat badan.
1. Memindah berat badan dengan gerakan ke atas.

2. Memindah berat badan dengan gerakan ke bawah.

Sumber: *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*, Biasworo Adisuyanto Aka, Grasindo, 2009

Rangkuman

1. Melompat, meloncat, dan berputar melatih ketangkasan.
2. Berguling dan gerakan memindahkan berat badan juga melatih ketangkasan.
3. Berguling diawali sikap jongkok.
   Lalu badan berguling ke depan atau belakang.
4. Latihan memindah berat badan disebut Uitvaal.
5. Ada dua cara memindahkan berat badan.
   a. Memindah berat badan dengan gerakan ke atas.
   b. Memindah berat badan dengan gerakan ke bawah.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Oca sedang . . . .
   a. meloncat dan berputar
   b. meloncat-loncat di tempat
   c. melompat tanpa awalan

2. Gerakan dengan tumpuan dua kaki dinamakan. . . .
   a. jalan
   b. lompat
   c. loncat

3. Pada gerakan lompat saat mendarat, kaki . . . .
   a. lurus
   b. ditekuk
   c. jongkok
4. . . . posisi badan membelakangi matras.
   a. Berguling ke depan
   b. Meloncat dan berputar 90^{o}
   c. Berguling ke belakang
5. Berguling ke depan termasuk senam pembentukan . . . .
   a. kekuatan
   b. keseimbangan
   c. ketangkasan
6. Gerakan Edo mengguling ke . . . .
   a. depan
   b. samping
   c. belakang
7. Gerakan Oca mengguling ke . . . .
   a. depan
   b. samping
   c. belakang
8. Saat berguling, posisi kaki . . . .
   a. dibuka selebar bahu
   b. rapat
   c. mengangkang
9. Oca berguling ke depan.
   Posisi dagu ditempelkan pada . . . .
   a. dada
   b. paha
   c. lutut

10. Oca bergerak . . . .
    a. meloncat berputar
    b. berjalan jinjit
    c. memindahkan berat badan

B. Mari mengisi dengan jawaban yang tepat!

1. Edo meloncat dan berputar.
   Gerakan Edo melatih . . . .
2. Gerakan loncat mendarat dengan . . . kaki.
3. Sikap awal berguling ke depan adalah . . . .
4. Berguling ke belakang membelakangi . . . .
5. Latihan memindah berat badan disebut . . . .

C. Mari mempraktikkan!

Kamu akan mempraktikkan gerakan memindahkan berat badan.
Untuk melakukannya ikuti petunjuk dari gurumu.

1. Bagilah kelasmu menjadi beberapa kelompok. Tiap kelompok terdiri atas 4-5 siswa.
2. Tunjuk salah satu anggota kelompok untuk memberi aba-aba.
3. Lakukan gerakan memindahkan berat badan seperti penjelasan.
4. Lakukan bersama kelompok masing-masing.

Guru akan memberikan penilaian terhadap ketangkasan, rasa percaya diri, kekompakkan, dan kedisiplinan.

Bab VIII

Gerak Ritmik 2

Tema: Aktivitas Ritmik

Materi pembelajaran pada bab ini

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gerak ritmik berpasangan

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gerak ritmik beregu

Ayo, kita berlatih gerak ritmik.
Gerak ritmik dapat dilakukan secara berpasangan.
Gerak ritmik juga dapat dilakukan secara beregu.
Agar lebih menyenangkan kita dapat menggunakan musik.
Lagu yang gembira juga dapat dijadikan irama.
Dengan irama, gerakan akan menjadi lebih indah.

Kata Kunci

• gerak ritmik • irama • keserasian • berpasangan • beregu

Gerak ritmik adalah gerak irama.
Gerak ritmik dapat dilakukan secara berpasangan.
Gerak ritmik juga dapat dilakukan secara beregu.
Oleh karena itu, diperlukan kekompakan.
Nah, sekarang mari kita berlatih.
Lihatlah gerakan-gerakan yang dilakukan oleh Oca.

A. Gerak Ritmik Berpasangan

1. Latihan Satu

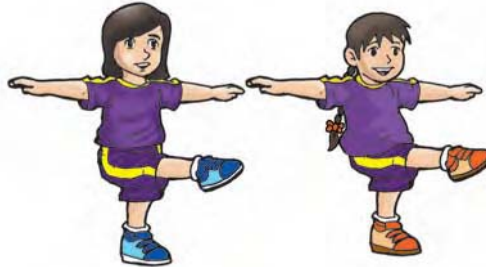
Oca berdiri tegak berpasangan.
Kedua tangan di samping badan.
Pandangan lurus ke depan.
Hitungan 1, kaki kanan ditekuk ke belakang.
Kedua tangan diayun ke samping kanan.
Pada hitungan 2, kembali ke sikap awal.
Hitungan 3, kaki kiri ditekuk ke belakang.
Kedua tangan diayun ke samping kiri.
Hitungan 4, kembali ke sikap awal.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 8.1 Menekuk dan mengayun ke samping

2. Latihan Dua

Sikap awal berdiri tegak berpasangan.
Kedua tangan disilangkan di depan dada.
Pandangan lurus ke depan.

Pada hitungan 1 kedua tangan direntangkan.
Ayun kaki kanan ke depan diikuti gerakan mengeper.
Pada hitungan 2 kembali ke sikap awal.
Hitungan 3, lakukan gerakan hitungan 1.
Lakukan dengan kaki kiri.
Hitungan 4, kembali ke sikap awal.
Gerakan dilakukan secara bergantian

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.2 Merentangkan tangan dan mengayun kaki

3. Latihan Tiga

Sikap awal berdiri tegak berpasangan.
Kedua tangan direntangkan.
Pandangan lurus ke depan.
Hitungan 1, langkahkan kaki kanan ke samping.
Kedua tangan diayunkan ke kanan.
Hitungan 2, kembali ke posisi awal.
Hitungan 3 dan 4, gerakan seperti hitungan 1 dan 2.
Namun, arahnya berlawanan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.3 Mengayunkan tangan sambil melangkahkan kaki

Ayo, Lakukan!

Kamu akan melakukan gerak ritmik berpasangan.
Ajaklah salah satu teman sebagai pasangan.
Lakukan gerak ritmik seperti dalam penjelasan.
Jagalah selalu keserasian gerak dengan pasanganmu.

B. Gerak Ritmik Beregu

Sekarang Oca berlatih senam irama beregu.
Ayo, ikuti latihan Oca dan teman-teman.

1. Latihan Satu

Buatlah barisan berderet satu-satu.
Setelah mendengarkan aba-aba guru,
berjalanlah mengelilingi halaman sekolah.
Berjalanlah sambil bertepuk tangan dan bernyanyi.
Nyanyikan lagu ”Halo-Halo Bandung”.
Hentakkan kaki mengikuti irama.
Lakukan dengan penuh semangat.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 8.4 Menghentakkan kaki mengikuti irama lagu

2. Latihan Dua

Buatlah lingkaran besar.
Kemudian saling bergandengan tangan.
Satu anak di tengah bertugas menyanyi.
Siswa menyanyi setelah ada aba-aba guru.
Bernyanyilah sambil bertepuk tangan.
Menyanyikan lagu ”Di Sini Senang di Sana Senang”.
Ketika bernyanyi, ayunlah kakimu.
Gerakan kaki harus sama.
Siswa yang gerakannya tidak seirama,
akan menggantikan bernyanyi di tengah
lingkaran.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.5 Mengayun kaki mengikuti irama lagu

Pojok Info

Irama untuk gerak ritmik dapat berupa musik.
Dapat pula berupa hitungan, peluit, lagu, atau tepuk tangan.

Ayo, Lakukan!

Kamu akan melakukan gerak ritmik.
Bagilah kelas menjadi beberapa kelompok.
Tiap-tiap kelompok mempraktikkan gerakan.
Langkahkan kaki ke depan, samping, dan belakang.
Lakukan secara bergantian diiringi irama lagu gembira.
Guru akan menilai keserasian gerak setiap kelompok.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Rangkuman

1. Gerak ritmik untuk melatih keserasian gerak dan irama.
2. Keserasian gerak dengan irama akan menghasilkan gerakan yang indah.
3. Gerak ritmik dapat dilakukan secara berpasangan atau beregu.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Gerak ritmik mengutamakan . . . dalam gerakan.
   a. ketangkasan
   b. kelincahan
   c. keserasian

2. Latihan gerak ritmik di samping dilakukan secara . . . .
   a. individu
   b. berpasangan
   c. beregu

3. Hitungan ke satu kaki kanan ditekuk ke belakang, diikuti ayunan tangan ke . . . .

   a. kanan
   b. kiri
   c. atas

4. Gerakan berjalan mengelilingi halaman sekolah. Gerakan kaki . . . mengikuti irama lagu.
   a. ditekuk ke belakang
   b. dihentakkan
   c. mengayun

5. Gerak ritmik beregu melatih kekompakan dan . . . .
   a. kemandirian
   b. keberanian
   c. kerja sama

B. Mari mengisi dengan jawaban yang tepat!

1. Gerak ritmik melatih keserasian antara gerak dan . . . .
2. Gerak ritmik dapat dilakukan secara . . . atau . . . .
3. Keserasian gerak dengan irama menghasilkan gerakan yang . . . .
4. Sikap awal pada latihan ini adalah . . . .

5. Gerakan kaki ketika berjalan mengelilingi lapangan mengikuti irama . . . .

C. Mari mempraktikkan!

Kamu akan mempraktikkan gerak ritmik berpasangan. Untuk melakukannya ikuti petunjuk dari gurumu.

1. Pilihlah pasanganmu. Salah satu siswa bertugas memberi aba-aba.
2. Lakukan gerak ritmik berpasangan. Cara melakukannya sebagai berikut.

Sikap awal : Berdiri tegak berpasangan.

Gerakannya

Hitungan 1 : Kaki kanan ditekuk ke belakang. Kedua tangan diayun ke samping kanan.

Hitungan 2 : Kembali ke sikap awal.

Hitungan 3 : Kaki kiri ditekuk ke belakang. Kedua tangan diayun ke samping kiri.

Hitungan 4 : Kembali ke sikap awal.

Hitungan 5 : Kedua tangan direntangkan. Ayun kaki kanan ke depan diikuti gerakan mengeper.

Hitungan 6 : Kembali ke sikap awal.

Hitungan 7 : Kedua tangan direntangkan. Ayun kaki kiri ke depan diikuti gerakan mengeper.

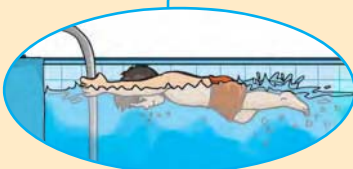
Hitungan 8 : Kembali ke sikap awal.

Lakukan latihan ini sebanyak 3×8 hitungan. Guru akan memberi penilaian terhadap kelincahan, kekompakan, dan kedisiplinan.

Bab IX

Pengenalan Renang

Tema: Aktivitas di Air

Materi pembelajaran pada bab ini

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gerak lengan dan tungkai untuk mengangkat tubuh di air

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gerakan keseimbangan tubuh dan penyelamatan diri di air

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Mengapung, menenggelamkan diri, dan latihan pernapasan

Berenang sungguh mengasyikkan.
Berenang menyehatkan badan.
Berenang juga melatih keberanian.
Ayo, berlatih gerakan dasar berenang.
Mempraktikkan gerakan lengan dan tungkai.
Mengangkat tubuh dalam air.
Berlatih keseimbangan tubuh dalam air.
Mempraktikkan gerak dasar berenang.
Jangan lupa lakukan gerakan sesuai petunjuk.
Agar kamu terampil berenang dan
keselamatanmu tetap terjaga.

Kata Kunci

- renang • lengan • tungkai • keseimbangan tubuh
- mengapung • menenggelamkan diri • pernapasan

Hari ini semua teman sekelas Edo gembira.
Mereka akan belajar berenang.
Mereka pernah belajar gerak dasar di air.
Sekarang, mereka akan belajar berenang.
Yuk, ikuti latihan mereka.

A. Gerak Lengan dan Tungkai

Gerak lengan dan tungkai penting saat berenang.
Gerakan ini untuk mengangkat tubuh.
Gerakan ini juga untuk menggerakkan tubuh.

1. Menggerakkan Lengan ke Samping

Bagaimana melakukannya?
Perhatikan gerakan Edo.
Edo masuk ke dalam kolam.
Lalu badan agak condong ke depan.
Kedua lengannya lurus dan rapat ke depan.
Lalu, ia menggerakkan kedua lengan.
Kedua lengannya bergerak ke samping.
Gerakannya seolah menyibak air.
Ayo, tirukan gerakan ini berulang kali.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 9.1 Menggerakkan lengan ke samping

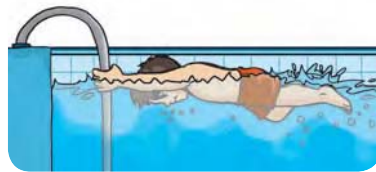
2. Mendayung dan Memutar Lengan

Gerakan ini melatih otot tangan.
Caranya sebagai berikut.

Badan berdiri tegak di air.
Luruskan kedua lengan ke depan.
Lalu badan agak condong ke depan.
Kepala menghadap ke air.
Tariklah lengan kanan ke belakang.
Tangan kiri tetap di depan.
Setelah lengan kanan ke belakang,
lengan kanan maju.
Lalu kayuhkan lengan kirimu.
Lakukan bergantian
lengan kanan dan kiri.
Setelah itu lakukan
gerakan memutar lengan.
Lakukan dengan lengan bergantian.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.2 Gerakan Mendayung

4. Telungkup Menggerakkan Tungkai

Latihan ini penting saat berenang.
Tubuh seolah berjalan dengan gerakan ini.
Caranya sebagai berikut.
Berdiri dengan berpegangan pada sisi kolam.
Dapat juga berpegangan pada teman.
Lalu angkat badan sejajar permukaan air.
Lakukan secara perlahan-lahan.
Lalu gerakkan tungkai
kanan ke atas.
Kemudian ke bawah.
Lakukan bergantian
dengan tungkai kiri.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.3 Telungkup menggerakkan tungkai

Sumber: *Dasar-Dasar Berenang,* Dewi Nawangsari, Intan Pariwara, 2008

Menggerakkan Tungkai Berpegangan Teman

Gerakan ini variasi telungkup menggerakan tungkai.
Lakukan secara beregu.
Satu regu terdiri atas tiga orang.
Anak ke-1 telungkup menggerakkan tungkai.
Anak ke-2 dan ke-3 sebagai pegangan.
Anak ke-1 menggerakkan tungkai di air.
Lalu anak ke-2 dan ke-3 berjalan dalam air.
Anak ke-1 berpegangan mengikuti langkah dua anak lain-nya. Lakukan secara bergantian.

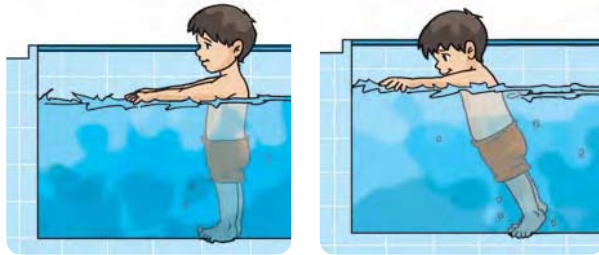
Sumber: *Dokumen Penerbit*

B. Latihan Keseimbangan Tubuh di Dalam Air

Menjaga keseimbangan tubuh di air penting.
Agar tubuh tidak terjatuh lalu tenggelam.

1. Berdiri Lalu Mengangkat Tubuh

Keseimbangan saat berdiri di air penting.
Ketika terjatuh, kamu bisa saja tenggelam.
Oleh karena itu, lakukan latihan ini.
Sikap badan berdiri dekat pinggir kolam.
Luruskan kedua tangan dekat pinggir kolam.
Kepala menghadap dinding kolam.
Angkat tubuh perlahan-lahan.
Ikuti dengan gerakan kepala masuk ke air.

Posisi tubuh seolah melayang.
Bertahanlah beberapa hitungan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.4 Berdiri mengangkat tubuh perlahan

2. Telentang Menggerakkan Tangan dan Kaki

Gerakan ini cukup sulit.
Lakukan gerakan ini dengan bantuan guru.
Posisi awal berdiri.
Perlahan-lahan tubuh diangkat hingga telentang.
Tangan dan kaki bergerak bebas.
Gerakan tangan dan kaki menjaga keseimbangan.
Bertahanlah pada posisi ini beberapa saat.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.5 Latihan telentang

C. Menjaga Keselamatan di Air

Saat berada di air kamu perlu berhati-hati.
Pilihlah kolam renang yang dangkal.
Jangan berada di kolam yang dalam.
Sebelum berenang, lakukan persiapan.
Basahi tubuhmu sebelum masuk kolam renang.
Lakukan juga pemanasan.

Ikuti petunjuk guru.
Siapkan juga beberapa peralatan renang.
Peralatan ini membuatmu lebih aman.
Berikut ini peralatan yang perlu disiapkan.

1. Pakaian Renang

Saat berenang,
kenakan pakaian renang.
Pilihlah pakaian renang yang nyaman dan sopan.
Pilihlah yang harganya terjangkau.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.6
Pakaian renang laki-laki dan perempuan

2. Pelampung

Pelampung membantumu agar tidak tenggelam.
Ada banyak jenis pelampung.
Ada yang berupa ban maupun papan.
Ban berisi udara dapat terapung di air.
Ban itu dapat digunakan sebagai pelampung.
Papan pelampung terbuat dari plastik atau spon.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.7
Jenis-jenis pelampung

3. Kacamata Renang

Membuka mata di air membuat matamu pedih dan merah.
Oleh karena itu,
gunakan kacamata renang.
Kacamata renang melindungi mata agar tidak pedih.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.8
Kacamata renang

Setelah berenang, jangan lupa mandi.
Mandilah dengan air bersih.
Gunakan sabun untuk membersihkan badanmu.
Gunakan sampo untuk membersihkan rambutmu.
Aktivitas ini menjaga agar kulit dan rambutmu tidak kering.

D. Gerakan-Gerakan Dasar Renang

Mari berlatih gerakan dasar renang.
Agar kamu mahir berenang.
Berikut ini beberapa gerakan dasar renang.

1. Mengapung

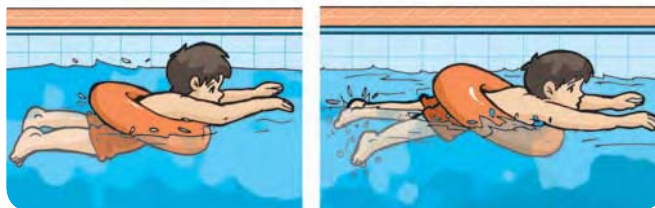
Ada dua jenis gerakan mengapung.
Mengapung dengan telungkup dan telentang.
Agar bisa mengapung, kamu perlu latihan.
Latihlah dirimu dengan gerakan-gerakan berikut.

a. Membungkuk Mengapung

Gerakan ini sebagai latihan awal mengapung.
Bagaimana caranya?
Posisi badan berdiri tegak.
Lalu bungkukkan badan hingga telungkup.
Kepala menghadap ke air.
Kedua tangan memegang lutut.
Lalu lepaskan pegangan tangan pada lutut.
Angkat kedua kaki perlahan-lahan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.9
Berlatih mengapung

Tubuh seperti melayang,
relaks dan tenang.

b. **Mengapung Menggerakkan Lengan dan Tungkai**
Latihan dilakukan dengan menggunakan pelampung.
Masukkan tubuh ke pelampung terlebih dahulu.
Lalu posisi tubuh telungkup.
Ulurkan kedua tangan ke depan sejajar tubuh.
Kedua kaki lurus ke belakang.
Lalu gerakkan tungkai dan kedua tangan.
Tungkai kanan dan kiri bergerak naik turun.
Gerakan kedua tungkai berlawanan.
Gerakkan tangan seolah menyibak air.
Bergeraklah maju seolah tubuh didorong.
Lakukan dengan jarak tempuh 10 meter.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.10
Berlatih mengapung dengan ban pelampung

c. **Mengapung dengan Awalan Hentakan Kaki**
Bagaimana melakukannya?
Latihan ini menggunakan papan pelampung.

Posisi awal berdiri dekat dinding kolam.
Kedua tangan memegang papan pelampung setinggi dada.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.11
Berlatih mengapung dengan papan pelampung

Bersiaplah untuk meluncur.
Angkat kaki lalu hentakkan ke dinding kolam.
Tubuh seolah meluncur.
Lalu kedua tungkai lurus ke belakang.
Gerakkan kedua tungkai naik turun.
Gerakan tungkai kanan dan kiri berlawanan.
Lakukan latihan ini berulang-ulang.
Coba lakukan gerakan ini.

2. Latihan Menenggelamkan Diri di Air

Lakukan latihan ini sambil bermain.
Berikut permainan yang dapat kamu lakukan.

a. Bermain Menyelam Paling Lama

Lakukan permainan ini bersama temanmu.
Bentuklah lingkaran.
Posisi melingkar bergandengan tangan.
Dengarkan aba-aba.

Pada hitungan ke-3, menyelamlah di dalam air.
Lepaskan gandengan tangan.
Bertahanlah di dalam air.
Yang paling lama bertahan, dialah juaranya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.12
Bermain menyelam paling lama

b. **Mengambil Batu di Kolam**

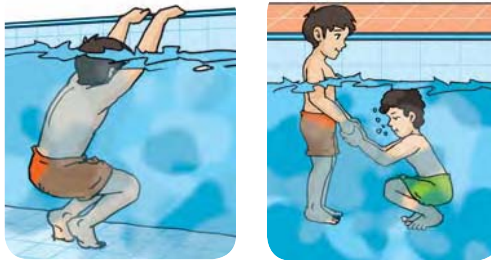
Lakukan permainan ini secara beregu.
Permainan ini menggunakan batu.
Setiap regu membuat lingkaran.
Satu anak berada di tengah lingkaran.
Anak itu bertugas melempar batu.
Anak yang lain mencari batu di dasar kolam.
Siapa yang menemukan,
dialah pemenangnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.13
Bermain menyelam sambil mencari batu

3. Latihan Pernapasan

Ayo, berlatihlah pernapasan.
Sikap badan berdiri dengan berpegangan pada sisi kolam.
Dapat juga berpegangan pada teman.

Lalu tarik napas dalam-dalam melalui mulut di permukaan.
Masukkan kepala ke air dan buang napas melalui hidung.
Bertahanlah beberapa hitungan.
Lalu angkat kembali kepala ke permukaan.
Lakukan latihan ini berulang-ulang.

Sumber: *Dasar-Dasar Berenang*, Dewi Nawangsari, Intan Pariwara, 2008

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 9.14

Berlatih bernapas dalam air

Rangkuman

1. Gerakan lengan dan tungkai membantu mengangkat tubuh dalam air.
2. Contoh gerakan lengan sebagai berikut.
   a. Menggerakkan lengan ke samping atau menyibak air.
   b. Tangan mendayung.
   c. Memutar lengan.
3. Contoh gerakan tungkai adalah telungkup menggerakkan tungkai.
4. Berikut contoh gerakan menjaga keseimbangan tubuh.
   a. Berdiri lalu mengangkat tubuh.
   b. Telentang menggerakkan tangan dan kaki.

5. Menjaga keselamatan di air dengan cara berikut.
   a. Berenang di tempat yang dangkal.
   b. Gunakan peralatan seperti kacamata renang dan pelampung.
6. Berikut cara latihan mengapung.
   a. Membungkuk mengapung.
   b. Mengapung dengan menggerakkan lengan dan tungkai.
   c. Mengapung dengan awalan hentakan kaki.
7. Berlatih menyelam dilakukan dengan permainan. Contoh permainan menyelam paling lama dan mencari batu dalam air.
8. Saat berenang, mengambil napas melalui mulut. Membuang napas melalui hidung.

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Gerakan lengan dan tungkai di dalam air untuk . . . .
   a. berlatih menyelam
   b. mengangkat tubuh dalam air
   c. pemanasan sebelum berenang

2. Gerakan tangan dan kaki saat telentang untuk menjaga . . . .
   a. daya tahan
   b. keseimbangan
   c. keselamatan

3. Gerakan tungkai membuat tubuh seolah . . . .
   a. mengapung
   b. bergerak di air
   c. melayang

4. Meluncur dapat dilakukan dengan . . . .
   a. awalan menghentakkan kaki
   b. menggunakan pelampung
   c. berpegangan pada dinding kolam
5. Menjaga keseimbangan tubuh penting. Agar . . . .
   a. air tidak masuk ke dalam tubuh
   b. tidak tenggelam
   c. berenang cepat
6. Permainan mengambil batu dalam air bertujuan . . . .
   a. latihan menenggelamkan diri
   b. melatih tungkai dan lengan
   c. latihan bernapas dalam air
7. Pelampung menjaga tubuhmu agar . . . .
   a. seimbang
   b. tidak tenggelam
   c. mahir meluncur
8. Kacamata renang berguna untuk . . . .
   a. membantu gerakan lengan
   b. melindungi mata agar tidak pedih
   c. belajar meluncur
9. Saat berenang, membuang napas melalui . . . .
   a. mulut
   b. hidung
   c. hidung dan mulut
10. Edo sedang berenang. Edo mengambil napas melalui . . . .
    a. mulut
    b. hidung
    c. hidung dan mulut

B. Mari mengisi dengan jawaban yang tepat!

1. Gerakan tangan mendayung melatih . . . .
2. Berdiri lalu mengangkat tubuh di air melatih . . . .
3. Agar tubuh bisa bergerak maju, . . . digerakkan.
4. Ban berisi udara digunakan sebagai . . . saat berenang.
5. Demi keselamatan, belajar berenang di kolam yang . . . .

C. Mari mempraktikkan!

Kamu akan melakukan perlombaan mengapung menggerakkan lengan dan tungkai.
Untuk melakukannya ikuti petunjuk dari gurumu.

1. Pilihlah kolam renang yang dangkal.
2. Siapkan peralatan yang diperlukan, yaitu ban pelampung.
3. Bagilah siswa menjadi beberapa regu.
4. Setiap regu akan melakukan perlombaan mengapung menggerakkan lengan dan tungkai.
5. Jarak tempuh yang harus dilalui 10 m.

Guru akan memberikan penilaian terhadap kecepatan, keberanian, kerja keras, sportivitas, dan kedisiplinan.

Bab X
Kegiatan di Lingkungan Sekolah

Tema: Aktivitas Luar Kelas

Materi pembelajaran pada bab ini

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Aktivitas fisik di lingkungan sekolah

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Mematuhi rambu-rambu perjalanan

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Memakai pakaian dan sepatu yang sesuai

Sekolah sebagai rumah keduamu.
Hampir setiap hari kamu ke sekolah.
Di sekolah, kamu dapat mempraktikkan kegiatan jasmani.
Seperti bermain dan bekerja sama menjaga kebersihan.
Lingkungan sekolah bersih membuat tubuhmu sehat.
Lingkungan sekolah bersih nyaman untuk belajar.
Oleh karena itu, jagalah selalu lingkungan sekolahmu.

Kata Kunci

• aktivitas • fisik • lingkungan • sekolah • rambu-rambu
• kebersihan • kesehatan • keselamatan

Kamu telah duduk di kelas II SD.
Kamu tentu telah mengenal lingkungan sekolahmu.
Kamu harus merasa ikut memiliki sekolah.
Kamu harus menjaga kebersihan dan keindahannya.
Kamu tidak boleh membuat kerusakan.
Apa yang harus kamu lakukan untuk menjaga lingkungan sekolah?

A. Kegiatan di Lingkungan Sekolah

Banyak kegiatan jasmani yang dilakukan di sekolah.
Kegiatan yang kamu lakukan hendaknya bermanfaat.
Perhatikan juga keselamatan dalam melakukan kegiatan.
Berikut contoh kegiatan jasmani di lingkungan sekolah.
Mari praktikkan aktivitas-aktivitas berikut.

1. Piket Kelas

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.1 Menjaga kebersihan kelas dengan piket kelas

Ruang kelas sebagai tempat belajar.
Ruang kelas harus dijaga kebersihannya.
Agar terjaga kebersihannya,
laksanakan piket kelas.

Lakukan tugas dengan penuh tanggung jawab.
Regu piket yang bertugas berangkat lebih awal.
Bagilah tugas membersihkan kelas dengan regu piketmu.

2. Kerja Bakti di Sekolah

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.2 Kerja bakti untuk menjaga kebersihan lingkungan sekolah

Apakah di sekolahmu sering diadakan kerja bakti?
Saat ada kerja bakti, kamu harus turut membantu.
Ruang kelas disapu dan dipel agar bersih.
Halaman sekolah dibersihkan dari sampah.
Taman dan kebun sekolah dipelihara.
Kamar mandi dan WC dibersihkan.
Saluran air dibersihkan agar air mengalir lancar.
Dengan kerja bakti, lingkungan sekolah terjaga kebersihannya.

3. Membuang Sampah pada Tempatnya

Untuk menjaga kebersihan sekolah,
jangan membuang sampah sembarangan.
Buanglah sampah pada tempatnya.

Membuang sampah dipisahkan antara sampah basah dan sampah kering.
Sampah basah misalnya daun-daunan.
Sampah kering misalnya plastik dan kaleng.
Tahukah kamu tujuan pemisahan sampah itu?
Bertanyalah kepada gurumu agar kamu mengetahuinya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.3 Menjaga kebersihan dengan membuang sampah pada tempatnya

4. Merawat Tanaman yang Ada

Lingkungan sekolah yang sejuk
nyaman untuk belajar dan bermain.
Lingkungan terasa sejuk jika terdapat banyak tanaman.
Halaman sekolah sebaiknya ditanami pohon perindang.
Dapat pula ditanami tanaman bunga.
Tanaman bunga membuat lingkungan tampak indah.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.4 Merawat tanaman merupakan bentuk menjaga lingkungan sekolah

Kamu harus turut merawat tanaman yang ada.
Menyiram tanaman dengan air secukupnya.
Jangan merusak tanaman-tanaman tersebut.
Mengganti tanaman yang layu dengan tanaman baru.

5. Bermain Bersama

Saat istirahat kamu bisa
bermain dengan teman-teman.
Pilihlah permainan yang tidak membuatmu kelelahan.
Pilihlah tempat bermain yang aman.
Jangan bermain di tempat kotor.
Agar terhindar dari kuman.
Jangan bermain di semak-semak.
Agar terhindar dari gigitan binatang.
Jangan bermain di jalan raya.
Agar tidak tertabrak kendaraan.

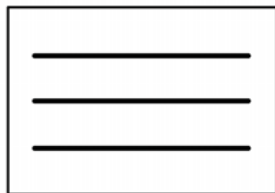
Kamu dapat bermain di halaman sekolah.
Pilihlah tempat yang teduh.
Agar tidak kepanasan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 10.5 Saat istirahat, anak-anak bermain di halaman sekolah

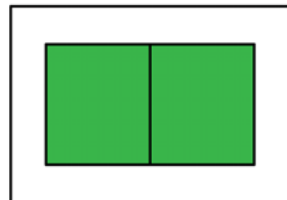
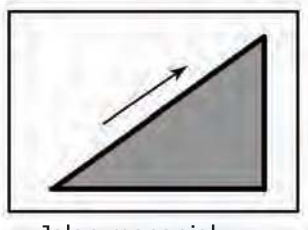
6. Jalan-Jalan Mengikuti Simbol atau Tanda

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 10.6 Jalan-jalan mengikuti simbol atau tanda

Hari ini ada pelajaran olahraga.
Siswa diajak melakukan perjalanan mengikuti simbol atau tanda.

Sebelum berangkat bu guru menjelaskan tempat-tempat yang akan dilewati.
Mereka akan melewati jalan beraspal, kantor kelurahan, jalan menanjak, warung makan, lapangan bola voli, dan sawah.
Bu guru telah memasang simbol atau tanda pada tempat-tempat yang harus dilewati.
Simbol atau tanda harus diperhatikan agar tidak salah jalan.
Berikut contoh simbol atau tanda

Jalan beraspal

Warung makan

Kantor/sekolah/rumah

Lapangan bola voli

Jalan menanjak

Sawah

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 10.7 Contoh simbol

Ayo, Lakukan!

Lakukan perjalanan mengikuti simbol atau tanda.
Perjalanan dilakukan di lingkungan sekitar sekolah.
Perhatikan simbol atau tanda agar tidak salah jalan.
Jaga ketertiban pada saat melakukan perjalanan.
Guru mendampingi siswa melakukan kegiatan.

B. Mematuhi Rambu-Rambu Perjalanan

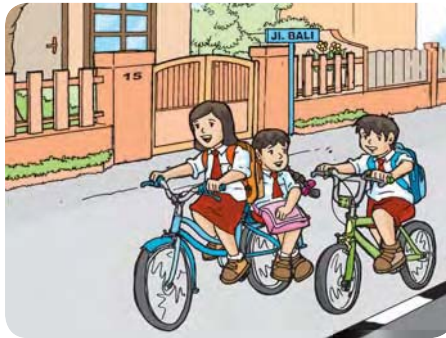
Saat berangkat sekolah kamu harus berhati-hati.
Taatilah peraturan lalu lintas.
Agar terhindar dari kecelakaan.

Jika berangkat ke sekolah dengan berjalan kaki, berjalanlah di sebelah kiri jalan.
Jangan bercanda dengan teman di jalan raya.
Hormatilah pemakai jalan yang lain.

Berhati-hatilah saat menyeberang.
Sebelum menyeberang, tengok kanan kiri.
Jika sudah aman baru menyeberang.
Menyeberanglah di tempat penyeberangan (*zebra cross* atau jembatan penyeberangan).

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.8 Menyeberang di *zebra cross*

Bersepeda membuat perjalananmu lebih cepat sampai di sekolah.
Bersepeda di sebelah kiri jalan.
Bersepeda tidak boleh kebut-kebutan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 10.9 Bersepeda selalu di sebelah kiri jalan

Jika jarak rumah ke sekolah jauh, pergi ke sekolah dapat diantar orang tua.
Kamu dapat diantar dengan mengendarai sepeda motor.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 10.10 Pengendara sepeda motor mematuhi rambu-rambu lalu lintas

Mengendarai sepeda motor harus mematuhi peraturan lalu lintas.
Memakai helm, membawa SIM dan STNK, serta mematuhi rambu-rambu lalu lintas.

Apa saja rambu-rambu lalu lintas di jalan raya?
Di perempatan jalan raya biasanya ada lampu pengatur lalu lintas.
Lampu itu berwarna merah, kuning, dan hijau.

Selain lampu, banyak rambu lalu lintas yang lain.
Perhatikan contoh rambu-rambu lalu lintas di bawah ini.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 10.11 Berbagai rambu lalu lintas

Jika sudah besar nanti, kamu harus mematuhinya.
Mematuhi rambu-rambu lalu lintas membuatmu selamat sampai di tujuan.

C. Memakai Pakaian dan Sepatu yang Sesuai

Berpakaian merupakan kebutuhan pokok kita.
Pakaian melindungi badan dari kotoran.
Pakaian melindungi badan dari panas dan dingin.
Pakaian untuk menjaga kesopanan dan memperindah diri.

Pakaian yang kamu pakai tidak harus mahal.
Pakaian yang dipakai harus bersih dan rapi.
Agar bersih, pakaian harus dicuci.
Agar rapi, pakaian harus disetrika.

Pojok Info

Pakailah pakaian milikmu sendiri.
Jangan suka saling bertukar pakaian.
Karena dapat tertular penyakit kulit.
Misalnya panu, kadas, dan kudis.

Pakailah pakaian sesuai dengan kegiatannya.
Pergi ke sekolah memakai seragam sekolah.
Berolahraga memakai pakaian olahraga.
Bermain memakai baju rumah.
Akan tidur memakai pakaian tidur.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.12 Pakaian sesuai kegiatannya

Pakaian yang dipakai sebaiknya pas.
Agar nyaman digunakan.
Tidak terlalu kecil atau terlalu besar.
Pakaian kekecilan menimbulkan gangguan seperti:

1. peredaran darah,
2. jalan makanan,
3. jalan pernapasan, dan
4. gerak otot.

Kamu juga harus tahu bahan pakaian
yang cocok untuk cuaca tertentu.
Cuaca panas digunakan pakaian yang mudah menyerap keringat.
Pakaian berbahan katun mudah menyerap keringat.
Cuaca dingin sebaiknya menggunakan pakaian tebal.
Misalnya jaket atau sweter.

Saat cuaca panas memakai kaus

Saat cuaca dingin memakai baju tebal

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.13 Pakaian disesuaikan dengan cuaca yang ada

Warna pakaian harus sesuai keadaan tempat.
Warna putih dipakai saat udara panas.
Warna hitam atau gelap dipakai saat udara dingin.
Warna cerah dapat dipakai pada pagi hari.

Kita juga membutuhkan sepatu.
Sepatu melindungi kaki dari kotoran,
benda tajam, panas matahari, dan udara dingin.
Pilihlah sepatu sesuai ukuran kakimu.
Agar nyaman dipakai.
Sepatu juga dijaga kebersihannya.
Agar bersih, sepatu harus rutin dicuci.

Memakai sepatu juga disesuaikan dengan kegiatannya.
Pergi ke sekolah memakai sepatu yang baik.
Berolahraga memakai sepatu olahraga.
Jalan santai memakai sepatu yang nyaman dipakai.
Ada juga sepatu khusus untuk kegiatan tertentu.
Misalnya sepatu balet, sepatu sepak bola, dan sepatu pendaki gunung.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.14 a. Sepatu balet, b. sepatu sepak bola, c. sepatu pendaki gunung

Rangkuman

1. Banyak kegiatan jasmani yang dilakukan di sekolah.
2. Kegiatan yang dilakukan hendaknya bermanfaat.
3. Cara menjaga lingkungan sekolah sehat.
   a. Piket kelas.
   b. Kerja bakti.
   c. Membuang sampah pada tempatnya.
   d. Merawat tanaman yang ada.
4. Bermain hendaknya di tempat bersih dan aman.
5. Rambu-rambu perjalanan harus dipatuhi agar selamat sampai tujuan.
6. Pakaian yang dipakai harus bersih dan rapi. Pakaian yang dikenakan sesuai kebutuhan.
7. Memakai sepatu untuk melindungi kaki. Sepatu yang dipakai sesuai dengan ukuran kaki.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Piket kelas membersihkan . . . .
   a. ruang guru
   b. ruang kelas
   c. halaman sekolah
2. Agar halaman sekolah bersih, maka sampah . . . .
   a. disapu
   b. disiram
   c. dibiarkan
3. Salah satu cara menjaga kebersihan sekolah . . . .

a. mencoret-coret dinding sekolah
   b. memungut sampah yang tercecer
   c. membuang bungkus makanan sembarangan
4. Tempat bermain yang aman saat istirahat sekolah adalah di . . . .
   a. semak-semak
   b. halaman sekolah
   c. jalan depan sekolah
5. Tanaman bunga di sekolah harus . . . agar tidak layu.
   a. dipotong
   b. disimpan
   c. disiram
6. Rambu-rambu perjalanan memberi petunjuk agar . . . .
   a. tidak tersesat
   b. berjalan lebih jauh
   c. perjalanan menyenangkan
7. Pakaian kotor segera . . . .
   a. disetrika
   b. dicuci
   c. dilipat
8. Sepatu ini sesuai digunakan untuk . . . .
   a. jalan santai
   b. bermain sepak bola
   c. mendaki gunung
9. Pakaian ini sesuai digunakan untuk . . . .
   a. bermain
   b. berolahraga
   c. tidur

10. Agar kaki tidak kepanasan saat berjalan, sebaiknya memakai . . . .
    a. topi
    b. payung
    c. sepatu

B. Mari mengisi dengan jawaban yang tepat!

1. Lingkungan sekolah yang banyak tanaman terasa . . . .
2. Tempat menyeberang yang aman adalah . . . .
3. Supaya kuman-kuman mati, pakaian perlu . . . .
4. Pergi ke sekolah memakai pakaian . . . .
5. Pakaian olahraga dibuat dari bahan kaus karena . . . .

C. Mari mempraktikkan!

Kamu akan melakukan kegiatan penghijauan di lingkungan sekolah.
Untuk melakukannya ikuti petunjuk dari gurumu.

1. Bawalah beberapa tanaman bunga dari rumah.
2. Tanamlah tanaman bunga tersebut di lingkungan sekolah.
   Tanaman bunga dapat ditanam di pot atau tanah yang tersedia.
3. Lakukan perawatan tanaman bunga secara bergiliran dengan teman sekelasmu.

Guru akan memberi penilaian terhadap kerja sama, kedisiplinan, dan tanggung jawab menjaga lingkungan sekolah.

Bab XI

Kebiasaan Hidup Sehat 2

Tema: Kesehatan

Materi pembelajaran pada bab ini

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Menjaga kebersihan tangan dan kaki

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Menerapkan cara makan sehat

Agar tubuh tetap sehat,
kamu harus membiasakan hidup sehat.
Di antaranya menjaga kebersihan tangan dan kaki,
serta menerapkan cara makan sehat.
Ayo, biasakan kedua hal itu agar badanmu sehat selalu.

Kata Kunci

• kebersihan tangan • kebersihan kaki • makan sehat

Suatu hari ibu membuat kue.
Sepulang bermain, Toni melihat kue itu.
Toni makan kue itu tanpa mencuci tangan.
Benarkah perilaku Toni?
Apa akibatnya?
Bagaimana seharusnya perilaku Toni?

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.1
Makan tanpa cuci tangan

A. Merawat Tangan dan Kaki

Tubuh harus dirawat agar tetap sehat.
Bagaimana cara merawat tangan dan kaki?

1. Cara Merawat Tangan

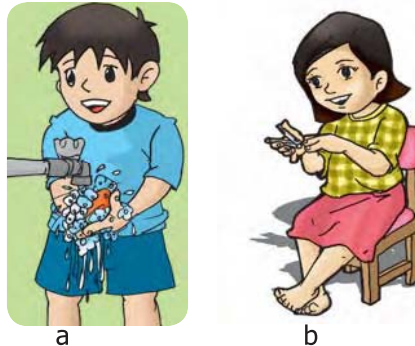
Tangan adalah bagian tubuh yang digunakan untuk memegang berbagai benda.
Oleh karena itu, tangan mudah kotor.
Tangan kotor membawa kuman.
Kuman masuk ke tubuh menyebabkan sakit.
Kebersihan tangan harus dijaga.
Biasakan cuci tangan sebelum dan sesudah melakukan kegiatan.
Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan.
Mencuci tangan dengan sabun.
Sabun membunuh kuman di tangan.

Pojok Info

Mengabaikan cuci tangan menyebabkan tertularnya penyakit.
Contohnya diare, tifus, cacingan, dan flu burung.

Sumber: *Pola Hidup Sehat dalam Keluarga*, Iswanto, Sunda Kelapa Pustaka, 2007

Kuku tangan juga harus dirawat dengan baik.
Kuku yang sudah panjang segera dipotong.
Memotong kuku seminggu sekali.
Memotong kuku menggunakan gunting kuku.
Kuku dipotong tampak bersih dan rapi.
Kuku panjang dan kotor mengandung banyak kuman.

a b

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 11.2 a. Mencuci tangan, b. memotong kuku

2. Cara Merawat Kaki

Kita melangkahkan kaki ke mana-mana.
Oleh karena itu, kaki cepat kotor.
Kebersihan kaki juga harus dijaga.
Kamu harus rajin mencuci kaki.
Mencuci kaki sepulang sekolah.
Mencuci kaki setelah bermain.
Mencuci kaki sebelum tidur.
Mencuci kaki dengan sabun.
Saat keluar rumah, pakailah alas kaki.
Kuku kaki panjang jangan lupa dipotong.
Guntinglah lurus melintasi bagian ujungnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 11.3 Mencuci kaki

Sumber: *Tubuhku Terawat dan Kuat*, Sylvia Goulding, Examedia, 2008

Ayo, Lakukan!

Periksalah kuku jari tangan dan kakimu.
Apabila kukumu telah panjang, potonglah di rumah.
Pada pelajaran berikutnya, gurumu akan melakukan pemeriksaan.

B. Waktu Makan yang Tepat dan Cara Makan yang Benar

1. Waktu Makan

Kita makan setiap hari.
Sehari sebaiknya makan tiga kali.
Makan pagi, siang, dan malam.
Sebelum berangkat ke sekolah,
kamu harus sarapan.
Dengan sarapan tubuh menjadi bertenaga.
Kamu akan mudah menerima pelajaran dari guru.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.4 Sarapan penting sebelum berangkat sekolah

Pulang sekolah segeralah berganti baju.
Lalu cuci tangan dan makan siang.
Makan siang membuat tenagamu pulih kembali.

Makan siang kira-kira pukul 12.00 sampai 13.00. Makan malam penting untuk kebutuhan tubuh selama satu malam.
Makan malam biasa dilakukan antara pukul 19.00 sampai 20.00.
Jangan terlambat makan, karena bisa sakit perut.

2. Cara Makan yang Benar

Biasakan mencuci tangan sebelum makan.
Duduklah dengan sikap benar pada waktu makan.
Makanlah menggunakan tangan kanan.
Jangan berbicara atau bergurau pada waktu makan.
Makan sambil berbicara dapat tersedak.
Makan tidak boleh terburu-buru.
Kunyahlah makanan sampai halus.
Dengan begitu, kerja lambung tidak terlalu berat.
Selesai makan, cucilah tanganmu.
Lalu keringkan dengan lap tangan.
Sebelum dan sesudah makan jangan lupa berdoa.

Pojok Info

Makanlah sesuai kebutuhanmu.
Jangan makan berlebihan.
Makan berlebihan membuatmu kekenyangan.
Akibatnya perut bisa sakit dan mudah mengantuk.
Kamu juga perlu cukup minum.
Minumlah delapan sampai sepuluh gelas sehari.
Agar tubuh tidak kekurangan cairan.

Rangkuman

1. Agar tidak sakit biasakanlah hidup sehat.
   Misalnya menjaga kebersihan tangan dan kaki.
2. Biasakan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan.
3. Biasakan mencuci tangan dan kaki sebelum tidur.
4. Mencuci tangan dan kaki menggunakan sabun agar kuman-kumannya mati.
5. Agar tubuh sehat, makan secara teratur dengan cara makan yang benar.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Sebelum makan, aku selalu ingat untuk . . . .
   a. mencuci tangan
   b. menggosok gigi
   c. mencuci kaki
2. Aku rajin merawat kuku.
   Kuku yang sudah panjang harus . . . .
   a. dicat
   b. dipotong
   c. dibiarkan
3. Setelah bermain dan sebelum tidur, aku selalu . . . .
   a. mandi
   b. makan
   c. cuci kaki

4. Berikut kebiasaan hidup sehat adalah . . . .
   a. langsung makan setelah bermain
   b. langsung tidur sepulang sekolah
   c. sarapan sebelum sekolah
5. Biasakan memakai . . . dan . . . untuk menjaga kebersihan kaki.
   a. sepatu, topi
   b. sepatu, tas
   c. sepatu, kaus kaki
6. Waktu makan siang kira-kira pukul . . . .
   a. 09.00
   b. 13.00
   c. 15.00
7. Sebelum berangkat ke sekolah, sebaiknya kamu sarapan agar . . . .
   a. perut kenyang
   b. istirahat tidak perlu jajan
   c. mudah menerima pelajaran
8. Berikut cara makan sehat yaitu . . . .
   a. makan sekenyang-kenyangnya
   b. banyak minum setelah makan
   c. selesai makan kembali cuci tangan
9. Agar kerja lambung tidak berat, pada saat makan sebaiknya . . . .
   a. minum yang banyak
   b. makan sedikit-sedikit
   c. mengunyah makanan sampai halus
10. Makan tidak teratur menyebabkan penyakit . . . .
   a. influenza
   b. mag
   c. tifus

B. Mari mengisi dengan jawaban yang tepat!

1. Agar kuman-kuman mati, cuci tangan dengan . . . .
2. Setelah dicuci, tangan dikeringkan dengan . . . .
3. Potonglah kukumu . . . sekali.
4. Kuku dipotong terlihat . . . dan . . . .
5. Biasakan mencuci tangan dan kaki sebelum . . . .

C. Mari mempraktikkan!

Praktikkan cara mencuci tangan yang benar.
Untuk melakukannya ikuti petunjuk dari gurumu.

1. Lakukan kegiatan ini bersama teman-teman.
2. Pergilah ke kamar mandi atau wastafel yang tersedia di sekolah.
3. Perhatikan contoh cara mencuci tangan yang diperagakan guru.
   Cara mencuci tangan yang benar sebagai berikut.
   a. Basuh tangan dengan air mengalir.
   b. Tuangkan sabun secukupnya.
   c. Gosok kedua tangan dengan sabun sampai berbusa selama 10 atau 15 detik.
   d. Bilas kedua tangan dengan air sampai bersih.
   e. Keringkan dengan handuk atau tisu sampai kering.
   f. Gunakan handuk atau tisu untuk mematikan keran.

   Sumber: *http://yunaldi.multiply.com*, diunduh tanggal 12 Juni 2009
4. Lakukan praktik mencuci tangan secara bergantian dengan teman sekelasmu.

Guru akan memberi penilaian terhadap teknik melakukan dan kedisiplinan.

Latihan Ulangan Kenaikan Kelas

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Pada saat lari start jongkok posisi badan . . . .
   a. condong ke depan
   b. condong ke belakang
   c. membungkuk
2. Sikap kedua kaki pada saat menarik tangan teman . . . .
   a. kaki rapat
   b. dibuka agak lebar
   c. jongkok
3. Senam ketangkasan tanpa menggunakan alat yaitu . . . .
   a. loncat tali perorangan
   b. mengayun menggunakan simpai
   c. meloncat ke kiri dan ke kanan
4. Gerakan ritmik beregu harus . . . .
   a. bergerak sendiri
   b. berbeda
   c. kompak
5. Membersihkan hidung menggunakan . . . .
   a. kuku jari tangan
   b. kain halus yang dibasahi air bersih
   c. benda-benda keras
6. Gerakan membungkukkan badan melatih kelentukan . . . .
   a. bahu
   b. punggung
   c. pinggang

7. Kedua siku ketika melakukan loncat kanguru . . . .
   a. lurus
   b. ditekuk
   c. diangkat
8. Melentingkan punggung diawali dengan posisi . . . .
   a. tengkurap
   b. jongkok
   c. telentang
9. *Back lift* melatih kekuatan otot . . . .
   a. dada
   b. punggung
   c. tungkai
10. Kelentukan sendi bahu dapat dilatih dengan . . . .
    a. menolehkan kepala ke kanan dan ke kiri
    b. mengayunkan kedua tangan
    c. meliukkan badan
11. Menekuk siku ke depan dada melatih kekuatan otot . . . .
    a. dada
    b. punggung
    c. perut
12. Berguling dilakukan di atas . . . .
    a. karpet
    b. kasur
    c. matras
13. Ketika guling belakang, paha menempel . . . .
    a. dada
    b. perut
    c. kepala
14. Posisi kedua lutut ketika melakukan *sit up* . . . .
    a. diangkat
    b. ditekuk
    c. diluruskan

15. Sikap akhir pada saat guling belakang . . . .
    a. jongkok
    b. duduk telunjur
    c. tidur telentang
16. Sikap awal memindah berat badan adalah . . . .
    a. berdiri tegak
    b. duduk
    c. jongkok
17. Keserasian dalam gerak ritmik menambah . . . .
    a. keindahan
    b. keramaian
    c. kesehatan
18. Gerakan dalam renang yang membantu mengangkat tubuh adalah . . . .
    a. gerakan kepala
    b. memutar lengan
    c. hentakan kaki
19. Saat berenang, mengambil napas melalui . . . .
    a. hidung
    b. mulut
    c. hidung dan mulut
20. Berikut yang termasuk peralatan renang adalah . . . .
    a. perahu
    b. pelampung
    c. dayung
21. Termasuk gerakan lengan dalam renang . . . .
    a. memutar lengan
    b. hentakan kaki
    c. menolehkan kepala
22. Cara menjaga lingkungan adalah . . . .
    a. merusak rambu-rambu lalu lintas
    b. membiarkan tanaman mati
    c. mengikuti kerja bakti

23. Rambu-rambu lalu lintas harus kita . . . .
    a. patuhi
    b. langgar
    c. rusak
24. Untuk melindungi kaki menggunakan . . . .
    a. topi
    b. helm
    c. sepatu
25. Cara menjaga kebersihan tangan adalah . . . .
    a. membiarkan kuku tumbuh panjang
    b. memberikan cat warna pada kuku
    c. mencuci tangan sebelum makan
26. Alat untuk memotong kuku adalah . . . .
    a. pisau
    b. silet
    c. gunting kuku
27. Cara menjaga kebersihan kaki adalah . . . .
    a. memotong kuku kaki
    b. memberikan cat kuku
    c. membiarkan kuku tumbuh panjang
28. Mencuci tangan sebaiknya menggunakan . . . .
    a. obat
    b. sabun
    c. abu
29. Dalam sehari sebaiknya kita makan . . . .
    a. satu kali
    b. dua kali
    c. tiga kali
30. Makan sebaiknya menggunakan tangan . . . .
    a. kanan
    b. kiri
    c. kanan dan kiri

B. Mari mengisi dengan jawaban yang tepat!

1. Ketika *sit up* kedua tangan di . . . kepala.
2. Ketika guling depan dagu dirapatkan ke . . . .
3. Gerak ritmik dapat dilakukan secara . . . atau . . . .
4. Ketika berenang menggunakan pakaian . . . .
5. Saat berenang, membuang napas melalui . . . .
6. Ketika berjalan harus di sebelah . . . .
7. Pakaian tidak perlu mahal, tetapi harus . . . .
8. Mencuci pakaian menggunakan . . . .
9. Kuku yang panjang segera di . . . .
10. Jangan terlambat makan karena bisa . . . .

C. Mari menjawab dengan tepat!

1. Sebutkan cara melatih kekuatan otot dada.
2. Apakah perbedaan gerakan lompat dengan loncat?
3. Sebutkan cara-cara menjaga keselamatan di air.
4. Bagaimana cara menjaga lingkungan sekolah?
5. Mengapa mencuci tangan menggunakan sabun?

Glosarium

balet : tari yang melukiskan suatu kisah, boleh ditarikan sendiri atau kelompok
bergurau : berkata-kata untuk main saja
bilas : mandi atau membasuh yang kedua kali dengan air bersih
boks : ruang kecil yang menyerupai kotak
bosan : sudah tidak suka lagi karena terlalu sering
bugar : sehat dan segar
dicerna : dihancurkan atau diserap di dalam perut
dinamis : penuh semangat dan tenaga sehingga cepat bergerak
gada : alat untuk memukul dari kayu yang bagian ujungnya membesar
gesit : giat atau cekatan
harmonis : sesuai atau serasi
individu : orang seorang
influenza : deman yang mudah menular disebabkan oleh virus yang menyerang saluran pernapasan
ingus : air lendir yang keluar dari lubang hidung
kelentukan : tidak kaku atau lentur
ketombe : penyakit kulit kepala bersisik-sisik dan gatal
kompak : bersatu padu
kuman : binatang amat kecil yang dapat menyebabkan penyakit
kutu : serangga parasit yang dapat mengisap darah binatang atau manusia
lendir : benda cair yang pekat dan licin
lincah : selalu bergerak atau tidak bisa diam
lintasan : jalan yang dilintasi atau dilalui
lompat : melakukan tolakan dengan tumpuan satu kaki
loncat : melakukan tolakan dengan tumpuan dua kaki
luwes : pantas dan menarik
mahir : sangat terlatih atau terampil
mandiri : tidak bergantung kepada orang lain
manipulatif : gerakan menggunakan alat
matras : alas lantai untuk olahraga guling, loncat, dan sebagainya

menu : daftar atau rangkaian jenis makanan
nyaman : segar, sejuk, dan sehat
pendaki : pemanjat
pengawet : bahan yang membuat tahan lama
penyedap : bahan yang membuat sedap atau enak
piket : kelompok atau regu yang melakukan tugas
pilek : sakit atau demam yang banyak mengeluarkan ingus
rabun : penglihatan tidak jelas atau kabur
relaks : santai, tidak tegang
rintangan : sesuatu yang merintangi atau mengganggu
ritmik : berirama
sel : bagian atau bentuk terkecil dari organisme
semangat : kemauan yang menggebu atau gairah
sembarangan : dilakukan asal-asalan
sendi : hubungan yang terbentuk antartulang
serasi : cocok atau sesuai
simpai : lingkar atau gelang-gelang dari rotan atau logam
start : sikap permulaan pada waktu akan melakukan jalan atau lari
statis : gerakan tidak perpindah tempat
suasana : keadaan sekitar sesuatu atau dalam lingkungan sesuatu
sweter : baju dari bahan tebal dipakai saat udara dingin
tangkas : cepat atau cekatan
telentang : sikap berbaring menghadap ke atas
telungkup : sikap berbaring menghadap ke bawah
telunjur : sikap duduk dengan meluruskan kedua tungkai
titian : jembatan kecil atau jalan yang sempit
tolakan : desakan ke samping atau ke depan
tuli : tidak dapat mendengar
variasi : tindakan atau hasil perubahan dari semula
zat : bahan yang merupakan pembentuk suatu benda

Indeks

Lampiran

I. Tes Daya Tahan Kardiorespirasi 600 meter

Tes ini dilakukan dengan awalan peserta berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba ”Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba ”Ya” peserta lari menuju garis finis dengan menempuh jarak 600 meter. Petugas mencatat waktu peserta berlari.

Tabel kriteria penilaian daya tahan kordiorespirasi untuk anak umur 6–9 tahun (Putra)

Lari 600 meter	Nilai
s.d – 2’35”	5
2’40” – 3’00”	4
3’01” – 3’45”	3
3’46” – 4’48”	2
4’49”.dst	1

Tabel kriteria penilaian daya tahan kordiorespirasi untuk anak umur 6–9 tahun (Putri)

Lari 600 meter	Nilai
s.d – 2’53”	5
2’54” – 3’23”	4
3’24” – 4’08”	3
4’09” – 5’03”	2
5’04”.dst	1

II. Tes Kebugaran Otot dengan *Sit Up*

Tes ini dilakukan dengan sikap permulaan berbaring telentang di lantai atau di rumput. Kedua lutut ditekuk dengan sudut ± 90°. Kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan di belakang kepala. Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat. Pada aba-aba ”Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk hingga kedua sikunya menyentuh kedua paha. Kemudian kembali ke sikap semula. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

Tabel kriteria penilaian kebugaran otot dengan *sit up* untuk anak umur 6–9 tahun (Putra)

Sit Up	Nilai
17 ke atas	5
13 – 16	4
7 – 12	3
2 – 6	2
0 – 1	1

Tabel kriteria penilaian kebugaran otot dengan *sit up* untuk anak umur 6–9 tahun (Putri)

Baring Duduk 30 Detik	Nilai
15 ke atas	5
11 – 14	4
4 – 10	3
2 – 3	2
0 – 1	1

III. Tes Kelentukan Otot *Sit and Reach* atau Duduk Jangkau

Tujuan : Untuk mengukur fleksibilitas otot pinggang, punggung, dan otot harmstring.

Fasilitas dan alat : (1) lantai padat dan rata, serta (2) fleksometer atau mistar.

Pelaksanaan : Peserta tes duduk di lantai dengan kedua kaki dan lutut lurus ke depan selebar bahu. Di antara kedua kaki terdapat fleksometer atau mistar dengan skala cm dan posisi 0 berada tepat pada ujung tumit. Selanjutnya, pelan-pelan peserta tes membungkukkan badan dengan posisi lengan lurus ke depan sejauh-jauhnya menempel mistar. Peserta tes diberi kesempatan tiga kali.

Penilaian : Skor terjauh dari tiga kali percobaan dicatat sebagai skor dalam satuan cm.

IV. Penilaian Status Gizi

Status gizi adalah suatu keadaan atau status yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang. Penilaian status gizi dapat dilakukan dengan pengukuran antropometri dengan mengukur berat badan dan tinggi badan. Selanjutnya, penilaian status gizi digunakan rumus Indeks Massa Tubuh (*Body Mass Index* = BMI) sebagai berikut.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan kuadrat (m}^2\text{)}}$$

Nilai ambang batas, dibedakan menurut jenis kelamin sebagai berikut.

Klasifikasi Status Gizi	Perempuan	Laki-Laki
Kurang/Kurus	< 20,1	< 18,7
Normal	20,1 – 25	18,7 – 23,8
Obese/Gemuk	≥ 30	≥ 28,6
Nilai rata-rata yang dapat diterima	22	20,8

Sumber: *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar,* Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta, 2002

Daftar Pustaka

Adisuyanto Aka, Biasworo. 2009. *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai.* Jakarta: Grasindo.

Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah.*

Djumidar A. Widya, Mochamad. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain.* Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Goulding, Sylvia. 2008. *Tubuhku Terawat dan Kuat.* Penerjemah: Angkawijaya. Bandung: Examedia.

Iswanto. 2007. *Pola Hidup Sehat dalam Keluarga*. Jakarta Selatan: Sunda Kelapa Pustaka.

Kuswilono. 2008. *Belajar dan Bermain dengan Denah*. Jakarta: Permata Equator Media.

Mahendra, Agus. 2003. *Senam Artistik (Teori dan Metode Pembelajaran Senam).* Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.

Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Penerjemah: Eko Wahyu Setiawan. Bandung: Pakar Raya.

Nawangsari, Dewi. 2008. *Dasar-Dasar Berenang.* Klaten: Intan Pariwara.

Pusat Bahasa Depdiknas. 2000. *Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia yang Disempurnakan.* Jakarta: Pusat Bahasa dan Intan Pariwara.

______. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia.* Edisi Ketiga. Jakarta: Balai Pustaka.

Tim Senam, tt, *Buku Diktat Mata Kuliah Senam Irama.* Yogyakarta: Program Studi PJKR Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

http://organisasi.org

http://yunaldi.multiply.com

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk Kelas II SD/MI

SEHAT PANGKAL PANDAI

Kalimat di atas tentu jarang kamu dengar ya, kan?
Harusnya kan rajin pangkal pandai!
Benar.
Tetapi, mana bisa rajin kalau tubuh kita tidak sehat?
Jadi, kalau mau rajin, harus sehat dahulu.
Kalau tubuh kita selalu sehat, belajar akan lebih semangat.
Apa yang diajarkan Bapak/Ibu guru pun lebih mudah kita serap.
Betul tidak?
Nah, oleh karena itu, jagalah selalu kesehatanmu.
Bagaimana menjaga kesehatan tubuh kita?
Rajin berolahraga!
Makan makanan yang bergizi.
Bergizi bukan berarti mahal lho!
Selain itu, jagalah kebersihan!
Tepat sekali, karena kebersihan itu pangkal kesehatan.
Olahraga apa yang bisa membuat tubuh sehat?
Makanan seperti apakah yang bergizi?
Bagaimana cara menjaga kebersihan?
Bersama buku ini kamu akan diajak mempelajari itu semua.
Karena itu, buku ini jangan cuma dipelajari saja.
Praktikkan apa yang ada di buku ini.
Pasti tubuhmu akan selalu sehat.
Kalau tubuhmu sehat, bermain dan belajar pun jadi semangat.

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-030-6 (jil. 2i)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

*Harga Eceran Tinggi (HET) *Rp12.672,00*